


OWNER'S GUIDE
GUIDE DU PROPRIÉTAIRE
GUÍA DEL PROPIETARIO

# S7100HRT

## Suspension Elliptical Trainer
## Exerciseur elliptique à suspension
## Entrenador Suspension Elliptical

# Table of Contents






**S7100HRT**

# SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS
# SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following:
Read all instructions before using this exercise product.

**WARNING!** To reduce the risk of burns, fire, electrical shock or injury to persons:

- Use this exercise product for its intended use as described in this Owner's Guide. Only use attachments recommended by the manufacturer.
- Never drop or insert any object into any opening.
- Do not remove the Suspension Elliptical™ Trainer sidecovers. Service should be performed only by an authorized VISION FITNESS retailer.
- Never operate this Suspension Elliptical™ Trainer if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, or if it has been damaged or immersed in water. Please contact your authorized VISION FITNESS retailer for service.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Do not use the Suspension Elliptical™ Trainer in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply may void the warranty.
- To disconnect, turn the switch on the front of the unit to the OFF position, then remove plug from outlet.
- Only use the power cord provided with your VISION FITNESS Suspension Elliptical™ Trainer.
- Never place the power cord under carpeting or place any object on top of the power cord that may pinch and damage it.
- Unplug your Suspension Elliptical™ Trainer when not in use, before cleaning, and before moving it.
- This Suspension Elliptical™ Trainer should not be used by persons weighing more than 300 pounds. Failure to comply will void the warranty.
- Unplug Suspension Elliptical™ Trainer before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- Keep the topside of the foot support clean and dry.
- Do not turn pedals by hand.
- This Suspension Elliptical™ Trainer is intended for in-home use only. Do not use this Suspension Elliptical™ Trainer in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Disconnect all power before servicing the equipment.

**IMPORTANT –** The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

## CHILDREN

- At NO time should children under the age of 13 or pets be within 10 feet of the Suspension Elliptical™ Trainer.
- At NO time should children under the age of 13 use the Suspension Elliptical™ Trainer.
- Children over the age of 13 should not use the Suspension Elliptical™ Trainer without adult supervision.

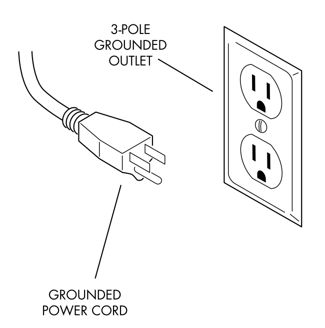
## OTHER SAFETY TIPS FOR YOUR VISION FITNESS SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER

**CAUTION!** If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

- Do not wear loose clothing that might catch on any part of the Suspension Elliptical™ Trainer.
- Read this Owner's Guide before operating this Suspension Elliptical™ Trainer.

## POWER REQUIREMENTS

This product is for use on a nominal 120-volt circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated. An improper connection of the equipment grounding conductor can result in a risk of an electrical shock. Do not modify the plug that was provided with this product. If this plug does not fit into your outlet, have a qualified electrician install the proper outlet. Adapters, extension cords and surge protectors should not be used with this product.

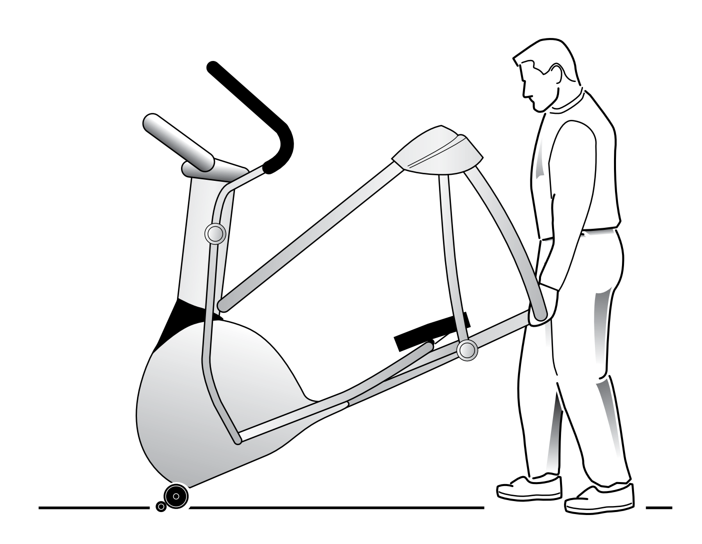


## ASSEMBLY

It is recommended, when possible, that an authorized VISION FITNESS retailer assemble your Suspension Elliptical™ Trainer. If you have elected to assemble this product yourself, for your safety, please read and follow each of the steps in the enclosed assembly instructions. If you have any questions regarding any component or function of your Suspension Elliptical™ Trainer, contact your retailer.

## MOVING

Your VISION FITNESS Suspension Elliptical™ Trainer has transport wheels included for ease of mobility. To move, firmly grasp the rear of the frame assembly. Carefully lift and roll on the transport wheels.



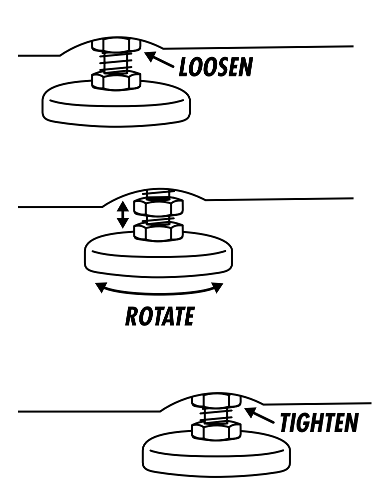
**CAUTION:** Our Suspension Elliptical™ Trainers are well-built and heavy, weighing up to 147.5 kg/325 lbs. Use care and additional help if necessary.

## PLACEMENT IN YOUR HOME

Please follow the safety instructions to place the Suspension Elliptical™ Trainer in the location where it will best be used. It is important that you place your Suspension Elliptical™ Trainer in a comfortable and inviting room. Avoid putting your Suspension Elliptical™ Trainer in an unfinished basement or undesirable setting. Exercise adherence will be easier to achieve only if you exercise in an attractive setting.

## STABILIZING THE SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER

After positioning the Suspension Elliptical™ Trainer in its intended location, check the unit's stability. Rocking or wobbling indicates that your Suspension Elliptical™ Trainer needs to be leveled. Determine which leveler is not resting completely on the floor. Loosen the nut at the base of the leveler to allow the leveler to rotate. Now rotate the leveler to the left or right until the Suspension Elliptical™ Trainer is stable. Lock the adjustment by tightening the nut against the support tube.

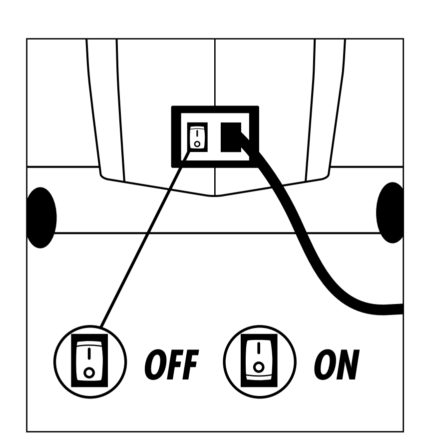





## TURNING THE UNIT ON AND OFF

Use the power switch on the front of the unit to turn the machine ON and OFF. It is recommended to turn the machine off when not in use.

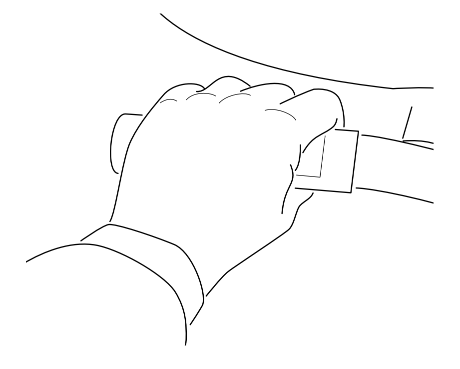
**NOTE:** You can also turn the power off at the console.



# CONTACT HEART RATE

## HAND PULSE HEART RATE SENSORS

The Contact Hand Pulse Sensors are included on each product to monitor your heart rate. To use, grasp both of the sensors with a comfortable grip during your workout. The console will display your heart rate. It may take the system a few seconds to zero in on your actual heart rate. Most people have a grip that is conductive enough to transmit a good signal. However, some people have erratic heart rates or improper body chemistry to transmit a good signal through the touch sensitive hand pulse grips.

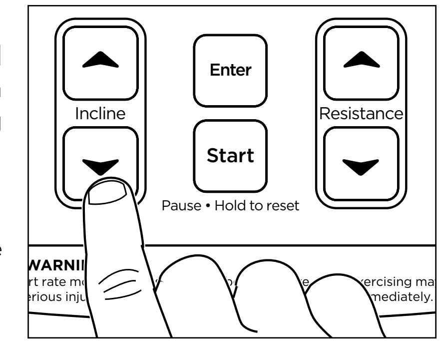


## WARNING

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serous injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

## VARIABLE INCLINE

Press the INCLINE UP or DOWN arrows to adjust the incline from level 1 to 20. This incline setting represents a range of motion.

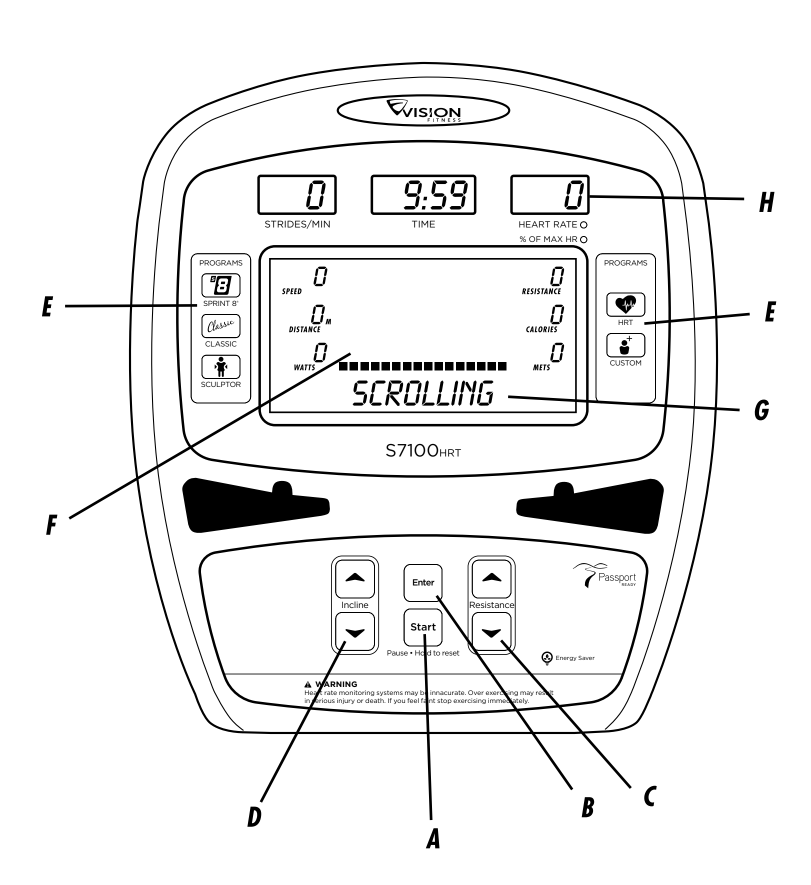



Incline changes are not immediate. They will take time to get to the target incline angle.

## DISPLAY CONSOLE OVERVIEW

The computerized display allows the user to select a workout that meets their desired fitness goals. It also allows the user to monitor the progress and feedback of each workout so they can track improvements in overall fitness over time.





# CONSOLE DISPLAY DESCRIPTIONS

## A. START/PAUSE/HOLD TO RESET

Press the START key to begin a MANUAL workout immediately without having to set individual information. When the program begins, you have the ability to adjust incline and resistance levels with the ARROW keys. Feedback information will be calculated using default settings.

**PAUSE:** If you need to PAUSE your program during a workout, pressing the START key will PAUSE your program for five minutes. Pressing START will return you to your workout.

**RESET:** If you need to RESET the console during your workout, you can do so by holding down the START key for three seconds or until the display resets.

## B. ENTER/HOLD TO CHANGE FEEDBACK DISPLAY

This key is used after entering each piece of information in setup such as Age, Weight, or Level.

**SCAN:** When exercising in a program, pressing the ENTER key will allow you to change what is displayed in the Heart Rate Feedback window. Press ENTER to switch between Heart Rate and % Max. Heart Rate. If you hold down the ENTER key for three seconds during your workout, the SCAN function will automatically alternate feedback display views.

## C. RESISTANCE ARROW KEYS

These keys are used to change values in setup mode prior to your workout. During your workout, they are used to change resistance levels. In HRT® programs, they are used to change your target heart rate.

## D. INCLINE ARROW KEYS

These keys can be used to change values in setup mode prior to your workout. During your workout, they are used to change incline levels.

## E. PROGRAM KEYS

These keys provide quick access to your favorite workouts. There is no need to scroll through the programs to find the one you want. Simply press the program key you want and you begin user setup.

**CHANGE ON THE FLY:** You can change your program "on the fly" by simply pressing another program key. The SPRINT 8, SCULPTOR, and CUSTOM USER programs can not be changed to or from "on the fly".

## CONSOLE DISPLAY DESCRIPTIONS (continued)

F. **PROFILE DISPLAY**
The LCD display screen provides a profile of your workout, this includes the workout segments you are about to complete as well as the ones you have already completed, and the level of resistance for each segment.

G. **MESSAGE/SCROLLING TEXT BAR**
The LCD display has an alpha-numeric scrolling text bar which provides step-by-step instructions in the setup mode, and instructions, feedback or motivational messages during your workout and at the end of your workout.

**FEEDBACK DISPLAY:** During your workout the LCD displays exercise feedback about your workout, including:

**DISTANCE:** the total distance traveled in miles or kilometers since the start of your workout.

**WATTS:** measurement of workload; one watt is equal to six kilogram-meters per minute.

**RESISTANCE:** the current resistance level of your workout.

**INCLINE:** the current incline level of your workout. There are 20 levels that represent 19% grade change.

**CALORIES:** an estimate of calories burned since the beginning of the workout.

**METS:** a measurement of oxygen consumption; one MET equals the approximate amount of oxygen consumed per minute by a person at rest.

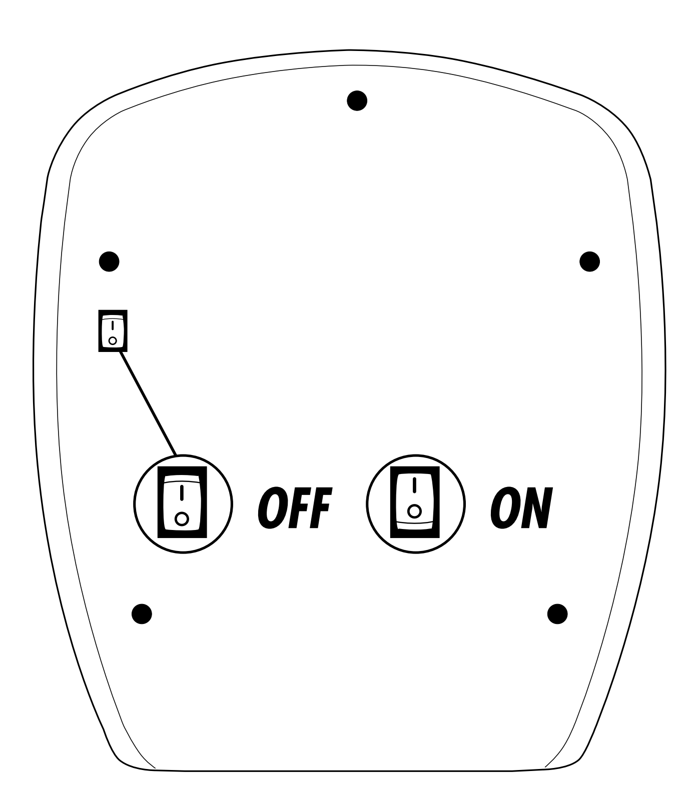
H. **FEEDBACK WINDOWS:** During your workout these three windows display exercise feedback about your workout.

**TIME:** this window provides feedback on the time elapsed or the time remaining in your workout.

**STRIDES PER MINUTE:** this window provides feedback on the stride rate per minute.

**HEART RATE/% MAX HEART RATE:** this window provides feedback on your current Heart Rate and the percent of your predicted maximum heart rate (% Max HR).

**ON/OFF SWITCH** Turn your console off if you will not use it for an extended period of time.



# CONSOLE PROGRAMS

## WORKOUT OVERVIEW

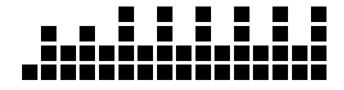
### QUICK START

Simply press START and you will skip the setup of specific workouts and begin exercising at a constant level (manual) workout. The resistance and incline levels do not change automatically, but you can adjust the resistance or incline with the arrows as you choose.

**NOTE:** Because you did not go through setup mode, the computer will use default values to calculate your feedback information.

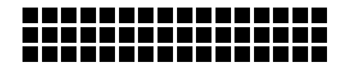
### SPRINT 8 PROGRAM

**SPRINT 8** is an anaerobically-based interval program. It is effective in recruiting fast twitch muscle fibers and improving athletic performance.

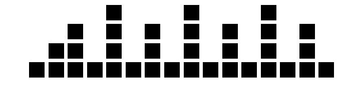


## CLASSIC PROGRAMS

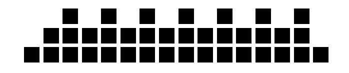
**MANUAL** is a workout in which the resistance or incline levels do not change unless you change them.



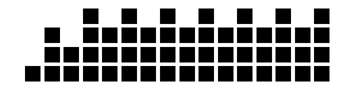
**INTERVALS** is an efficient workout that strengthens your cardiovascular system by alternating work intervals with recovery intervals. Be sure to challenge yourself with intense work intervals.



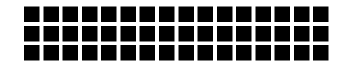
**FAT BURN** is a program intended to target your stored body fat. This program is generally used at a slightly lower intensity, but runs for longer durations than other programs (30 to 60 minutes is recommended).



**RANDOM** is a program for users who enjoy variety in their daily workout routine. When this program is selected the computer will randomly select resistance and incline levels for each segment of the workout based on the resistance level that the user chose in set-up mode.



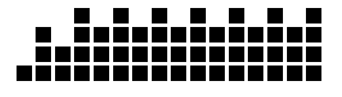
**WATTS** is a program that lets the user exercise at a set work level. As you increase your strides per minute, your resistance will decrease; if you decrease your strides per minute, your resistance will increase.



## SCULPTOR PROGRAMS – 25 minutes to SCULPT a new YOU

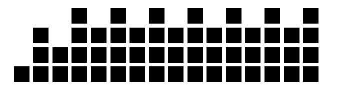
The SCULPTOR programs were designed to work independently as individual workouts or collectively as a weekly exercise routine promoting weight loss and development of a toned upper and lower body in only 25 minutes a day. The different sculptor programs are so effective because they alternate cardiovascular exercise intervals with SETS of higher intensity exercise that use resistance, incline, and direction changes to target specific muscle groups stimulating strength gains, increased muscle tone, and greater calorie expenditures. This gives you the ability to create a customized exercise routine that utilizes one or a combination of these programs three to five times a week to SCULPT a new you in only 25 minutes a day.

### GLUTE BURN



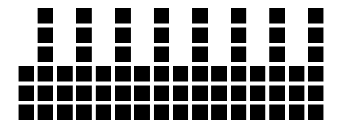
The GLUTE BURN program contains eight 45 second sets of increased muscular effort. These sets focus effort on the hamstring and gluteals by utilizing muscle targeting incline angles and increased resistance. This unique program design results in a workout that is not only great cardiovascular and calorie burning exercise but also allows users to add strength and muscle tone to their hamstring and gluteal regions.

### CALF TONER



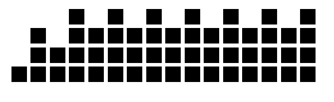
The CALF TONER program was created to do just that, tone your calf and lower leg while burning calories necessary to give you slimmer legs. This program utilizes eight 45 second SETS of increased resistance along with direction changes to place emphasis on the muscles in the lower legs. Standing on the balls of the feet during these sets is an effective way to further recruit these lower leg muscles.

## QUAD TONER



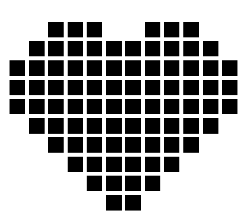
The QUAD TONER program was designed to target the Quadriceps muscle group, increasing strength and muscle tone through eight 45 second sets of increased resistance and incline changes while simultaneously burning calories and working the cardiovascular system. This combination of strength and aerobic exercise will lead to more eye-catching and defined legs.

## TOTAL BODY



The TOTAL BODY program has eight 45 seconds sets that use changes in body position, resistance, and incline to target all the muscle groups in your body. This program is great for overall strength and conditioning.

# HRT PROGRAMS



## TARGET HRT

The TARGET HRT program is designed to maintain your heart rate at 70% of your predicted maximum heart rate. It is intended to improve efficiency and endurance of your cardiovascular system by working your heart, lungs and circulatory systems. This is a great workout for anyone, but beginners may want to start lower and build their way up to 70% of their predicted maximum heart rate.

## HRT HILL

The HRT HILL program uses four different Target Heart Rates to build cardiovascular strength and endurance. The resistance will adjust until your heart rate reaches the Target Heart Rate for four separate hills. The hills will be set at 65%, 70%, 75%, and 80% of your predicted maximum heart rate. The program will keep you at each heart rate level for one minute from the time the Target Heart Rate is reached. The program will repeat the series of hills until the workout time is complete.

## HRT INTERVAL

The HRT INTERVAL program is designed to increase aerobic endurance and your overall fitness level, increase endurance of muscle fibers, and increase the amount of calories burned in your exercise session. This program consists of alternating effort and recovery intervals. The Target Heart Rate for your effort interval will be 80% of your predicted maximum heart rate, while the Target Heart Rate for your recovery intervals will be 70% of your predicted maximum heart rate. The two-minute effort interval begins when you reach your Target Heart Rate for that particular interval. The recovery interval duration depends on the amount of time it takes to get to your recovery heart rate.

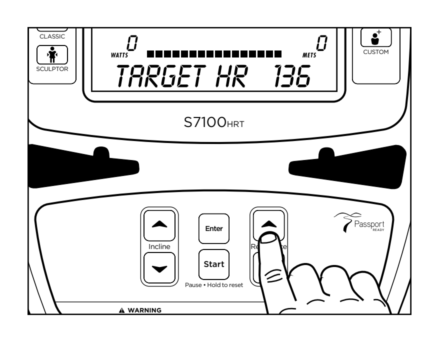
## ALL HRT PROGRAMS

During the workout, the user will grasp the hand pulse sensors or wear the telemetric chest strap to send their heart rate signal to a receiver in the console. The console will continuously monitor the heart rate, adjusting the resistance level to keep your heart rate within several beats of your Target Heart Rate. By using the SCAN key, the heart rate feedback window conveniently displays your Heart Rate and % of Max. Heart Rate to keep you informed about your current heart rate. Each program will begin with a two-minute warm-up. When the workout time has been completed, the console will begin a five-minute cool-down. The user will be responsible for adjusting resistance to meet their needs during the warm-up and cool-down.



## ADJUSTING TARGET HEART RATE

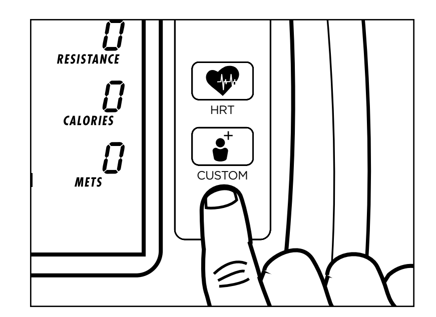
While exercising in one of the HRT® programs, you may decide the Target Heart Rate needs to be adjusted. To adjust your Target Heart Rate, use the UP ▲ arrow or DOWN ▼ arrow. Press ENTER to select.




# CUSTOM USER PROGRAMS

## CUSTOM USER 1 – 5

The five CUSTOM USER programs allow five separate workouts to be completed, saved, and then stored for future use. As you complete your workout, the CUSTOM USER program will save your resistance and incline changes throughout the program. Your settings will be saved to provide an identical program that can be selected for your next exercise session.



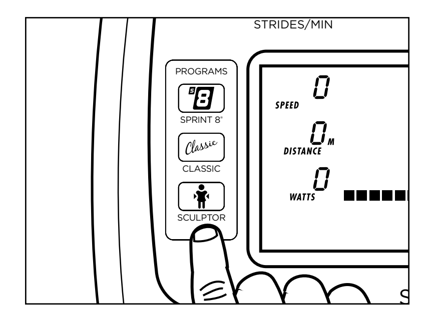
# USING THE PROGRAMS

## SELECTING QUICK START

The easiest way to begin exercising is to simply press the START key. You will begin exercising at a MANUAL program in which you can change the resistance and incline levels to meet your goals. Current default settings will be used to determine exercise feedback.

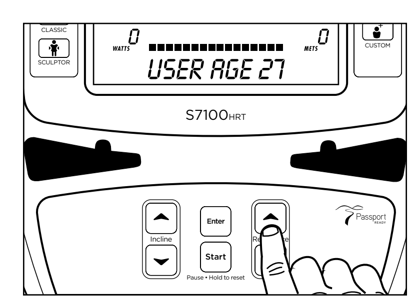
## SELECTING A PROGRAM

There are five program keys. SPRINT 8 is a stand alone key and the other program keys have multiple programs. To view the program option within each key, press the key multiple times, or use the arrow keys after your initial press. Press ENTER to select.



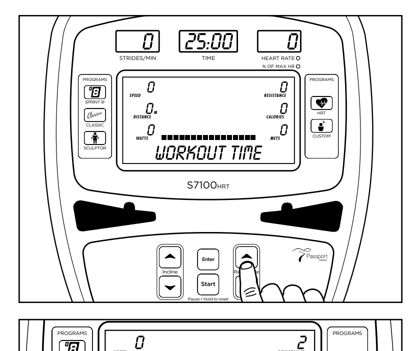

## ENTERING AGE

When prompted by the message center to enter your age, use the UP ▲ arrow or DOWN ▼ arrow to adjust displayed age to the correct value. This information is necessary for the HRT® programs and will affect your "% Max. Heart Rate" feedback.



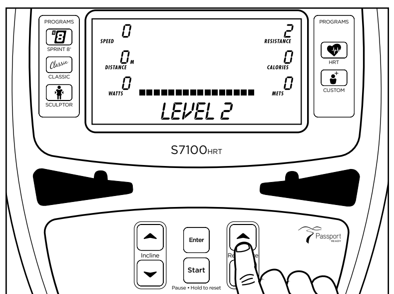
## ENTERING TIME

When prompted by the message center to enter a time, use the UP ▲ arrow and DOWN ▼ arrow to adjust the displayed exercise time to a desired value.




## ENTERING RESISTANCE LEVEL

When prompted by the message center to enter resistance level, use the UP ▲ arrow and DOWN ▼ arrow to adjust the displayed resistance level. There are 20 levels of resistance to choose from in each program. The resistance level varies by program.

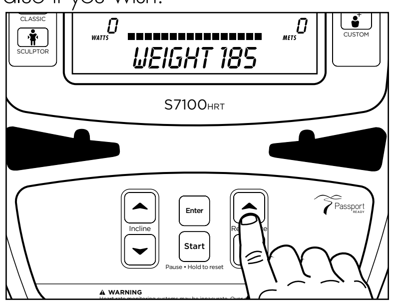



The WATTS program will ask you to set the desired WATT level instead of resistance levels. The WATT level will range from 40 to 250 in increments of five.

The TARGET HRT, HRT HILL, and HRT INTERVAL programs will set your Target Heart Rate in the place of resistance level. The console will display your Target Heart Rate and give you the opportunity to adjust this value if you wish.

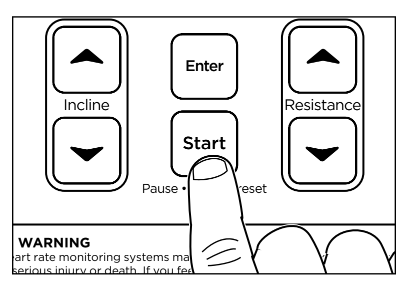
## ENTERING WEIGHT

When prompted by the message center to enter weight, use the UP ▲ arrow and DOWN ▼ arrow to adjust the displayed weight to equal your current body weight. This information is necessary to give accurate exercise feedback for calorie and MET calculations.




## STARTING

Press START to begin your workout.



## USING THE SPRINT 8 PROGRAM

The Sprint 8 program is an anaerobic interval program designed to build muscle, improve speed, and naturally increase the release of Human Growth Hormone (HGH) in your body. Producing HGH through exercise and a proper diet has been shown as an effective way to burn fat and build lean muscle mass according to Phil Campbell, author of *Ready, Set, Go! Synergy Fitness*. Please go to Mr. Campbell's website www.readysetgofitness.com for more details about this radical new approach to fitness.

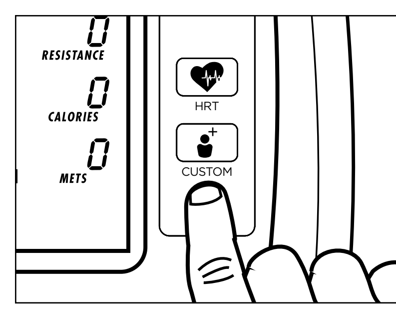
The SPRINT 8 program features intense sprint intervals followed by recovery intervals. The program includes the following phases:

1. **WARM-UP** should gradually increase your heart rate and increase respiration and blood flow to working muscles. The warm-up is controlled by the user to meet your specific needs.
2. **INTERVAL TRAINING** starts immediately after the warm-up with a 30-second sprint interval. Seven recovery intervals of one minute and 30 seconds will alternate with the eight 30-second sprint intervals. The message display will prompt you to increase your strides per minute (SPM) during the sprint interval and decrease SPM during the recovery interval. A difference of 40 to 60 SPM between sprint interval and recovery interval is recommended.
3. **COOL-DOWN** helps return your body's systems to resting levels. Less demand is placed on your heart during recovery if an appropriate cool-down is used following the exercise.

Due to the fact that this is a specialized training program, total workout time is not displayed during the program. The interval time is displayed in the time window instead. It takes only 20 minutes to complete the SPRINT 8 workout.

## USING THE CUSTOM USER PROGRAMS

The CUSTOM USER program allows five separate workouts to be completed, saved, and then stored for future use.




Setup for the CUSTOM USER programs begins just as any other program. The user will press the CUSTOM program key.

1. Use the arrows to select one of five CUSTOM USER programs.
2. Press ENTER to select.
3. Set user age, set time, and set weight just as any other program.

When you have entered your information you will be asked to press START to begin the program and informed that you can adjust resistance as desired to create a new program. As you perform your workout and change your resistance or incline level the CUSTOM USER program will save these changes throughout the program. Your settings will be saved to provide an identical program that can be selected for your next exercise session.

At the end of the program you will be prompted to press ENTER to save.

## USING HEART RATE TRAINING

## WHAT IS HEART RATE TRAINING?

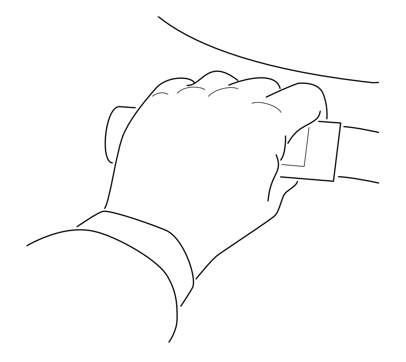
Heart Rate Training means exercising at an intensity that keeps you in your ideal heart rate zone. Your personal heart rate training zone depends on your fitness goal, such as weight loss, cardiovascular endurance, or strength building. Refer to Page 34 for more information on heart rate training zones. VISION FITNESS HRT® programs are set up to keep you at an ideal heart rate based on your fitness goal. These programs automatically adjust resistance based on your heart rate readings.

The console features three programs (Target HRT, HRT Hill, and HRT Interval) that offer the benefits of Heart Rate Training.

- *These programs use the predicted maximum heart rate formula (220 minus age) to determine your predicted maximum heart rate. Some individuals have higher or lower maximum heart rates than determined by this formula. The programs allow you to modify your Target Heart Rate to achieve your personal goals.*

## HAND PULSE HEART RATE SENSORS

The Contact Hand Pulse Sensors are included on each product to monitor your heart rate. To use, grasp the sensors with a comfortable grip during your workout. The console will display your heart rate. Although your signal will be displayed immediately, it may take the system a few seconds to zero in on your actual heart rate.



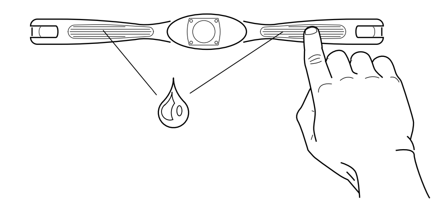


**NOTE:** The Contact Hand Pulse Sensors will work for the HRT® programs, but it is recommended to use the telemetric chest strap for an uninterrupted signal and ease of use.

**WARNING:** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

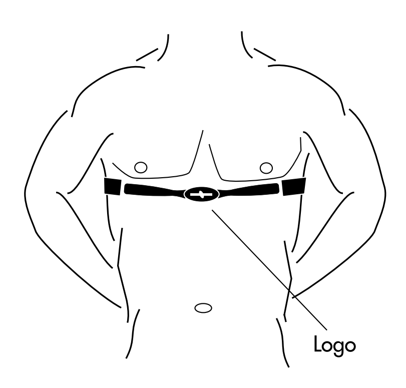
## TELEMETRIC HEART RATE CHEST STRAP

The wireless Telemetric Chest Strap uses a pair of electrodes on the underside of the strap to send your heart rate signal to the console. Prior to wearing the chest strap, moisten the two rubber electrode pads with several drops of water. These electrodes must remain wet to provide an accurate signal. We advise using the chest strap against your skin, but it also functions through a thin layer of wet clothing.



## STRAP PLACEMENT

Center the transmitter strap just below the breast or pectoral muscles, directly over your sternum with the logo facing out. Adjust the elastic strap so it is snug but comfortable enough for proper breathing.



## *PASSPORT™ MEDIA PLAYER*

The Passport player, featuring Virtual Active™ technology, is a high-definition experience that uses real destination footage and matching ambient sounds from stunning destinations around the world. The ultimate in workout entertainment, Passport lets you escape the confines of a regular workout routine while enjoying a dynamic experience.

A Passport player is available for purchase separately from your Vision Fitness® retailer.

For more information, go to: www.passportplayer.com
www.visionfitness.com



## *SYNCING CONSOLE WITH PASSPORT*

1. Use the arrow keys on the Passport remote to scroll to the setup icon and press select.
2. Follow the on-screen prompt to press and hold INCLINE ▲ and RESISTANCE ▲ on the console.
3. The message displayed on screen will notify you if the sync was a success or failure.

NOTE: See Passport Owner's Manual for more information.



## *ENERGY SAVER (STANDBY MODE)*

This machine has a special feature called Energy Saver™ mode. This mode is NOT automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a key is pressed on the console. This feature can be turned on or off in the engineering menu.

To enter the engineering menu, press and hold the ▲ and ▼ RESISTANCE keys for 3-5 seconds. Use the ▼▲ keys to navigate through the menu to P18. Press ENTER to select. Use the ▼▲ keys to select ENRGY SVE ON or OFF. Press and hold START for 3-5 seconds to exit.

## ENGINEERING MODE

Engineering mode consists of 18 optional settings. Use the engineering mode to enable certain features or displays on your console.

## ENTERING AND USING ENGINEERING MODE

- Press and hold the UP ▲ and DOWN ▼ resistance keys for approximately three seconds.
- The console will beep and display engineering modes and optional settings. Use the UP ▲ or DOWN ▼ keys to scroll through the options. Press the ENTER key to select the appropriate mode or setting.

## OPTIONAL SETTINGS

| SETTING | DESCRIPTION |
|---|---|
| P1 – SET MAX TIME | ALLOWS YOU TO SET THE MAXIMUM TIME A PROGRAM CAN RUN FOR. |
| P2 – SET USER TIME | ALLOWS YOU TO SET THE TIME THAT THE COMPUTER WILL DEFAULT TO FOR ALL PROGRAMS. |
| P3 – SET USER AGE | ALLOWS YOU TO SET THE AGE THAT THE COMPUTER WILL DEFAULT TO DURING SETUP. |
| P4 – SET WEIGHT | ALLOWS YOU TO SET THE WEIGHT THAT THE COMPUTER WILL DEFAULT TO DURING SETUP. |
| P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL | ALLOWS YOU TO SET THE RESISTANCE LEVEL THAT THE COMPUTER WILL DEFAULT TO FOR ALL PROGRAMS. |
| P6 – DEFAULT INCLINE LEVEL | ALLOWS YOU TO SET THE INCLINE LEVEL THAT THE COMPUTER WILL DEFAULT TO FOR ALL PROGRAMS. |
| P7 – DEFAULT LANGUAGE | ALLOWS YOU TO CHOOSE, FROM THE AVAILABLE LANGUAGES, WHAT LANGUAGE TEXT WILL BE DISPLAYED IN. |
| P8 – UNIT | ALLOWS YOU TO SET EXERCISE FEEDBACK TO ENGLISH (MILES) OR METRIC (KILOMETERS) SYSTEM. |
| P9 – ACCUMULATED DATA | ALLOWS YOU TO VIEW THE TOTAL TIME IN HOURS AND TOTAL DISTANCE IN MILES OR KILOMETERS ACCUMULATED ON YOUR PRODUCT. |
| P10 – DISPLAY TEST | TEST USED BY SERVICE TECHNICIANS TO TEST LCD DISPLAYS. |
| P11 – HARDWARE TEST | TEST USED BY SERVICE TECHNICIANS TO TEST EDDIE CURRENT BRAKE SYSTEM. |
| P12 – INCLINE RESET | ALLOWS YOU TO TURN ON OR OFF THE INCLINE RESET AT THE END OF THE WORKOUT. |
| P13 – INCLINE TEST | ALLOWS YOU TO TEST INCLINE FUNCTION |
| P14 – ADJUST INCLINE | NO FUNCTION |
| P15 – BEEPER MODE | ALLOWS YOU TO TURN THE BEEPER ON OR OFF. |
| P16 – SAFETY MODE | ALLOWS YOU TO SET UNIT SO RESISTANCE IS FULLY ENGAGED WHEN NOT IN USE. |
| P17 – VERSION | ALLOWS SERVICE TECHNICIANS TO VIEW SOFTWARE VERSION USED BY CONSOLE. |
| P18 – ERP | ALLOWS YOU TO TURN ENERGY SAVER MODE ON OR OFF. |

- Use the UP ▲ and DOWN ▼ keys within each setting to change the setting.
- Press the ENTER key to save settings.
- To EXIT engineering mode, press and hold the START key for three seconds.

## SERVICE AND TROUBLESHOOTING

## PREVENTATIVE MAINTENANCE TIPS

- Locate Suspension Elliptical Trainer in a cool, dry place.
- Make sure all bolts and fasteners are kept tight.
- Keep the display console free from fingerprints and salt build-up caused by sweat.
- Use a cotton cloth with water and a mild cleaning product to clean the Suspension Elliptical Trainer. Other fabrics, including paper towels, may scratch the surface. Do not use ammonia or acid-based cleaners.
- Clean the exterior of the machine thoroughly on a regular basis.



## PREVENTATIVE MAINTENANCE SCHEDULE

Follow the schedule below to ensure proper operation of the product.

| ITEM | MONTHLY | BI-ANNUALLY |
|---|---|---|
| DISPLAY CONSOLE | CLEAN | |
| ALL BOLTS AND HARDWARE | | INSPECT |
| FRAME | CLEAN | INSPECT |
| HANDLEBARS | CLEAN | |
| PLASTIC COVERS | CLEAN | |
| FOOTPLATES | CLEAN | |
| POWER CORD | | INSPECT |

## TROUBLESHOOTING

Our Suspension Elliptical Trainers are designed to be reliable and easy to use. If, however, you have a problem, these troubleshooting steps may reveal the cause.

**PROBLEM:** The console does not light up.
**SOLUTION:** Check to make sure the power switch located on the backside of the console is turned on.
**SOLUTION:** Make sure the power cord is plugged into the base of the Suspension Elliptical Trainer, and the power switch located near the plug is on.
**SOLUTION:** Make sure the wire harness is plugged into the back of the console.

**PROBLEM:** You feel a thump or hitch in the stride motion.
**SOLUTION:** Check assembly and tightness of all hardware.
**SOLUTION:** Check the bolts and the bracket under the footplate.

**NOTE:** If the above steps fail to remedy the problem, discontinue use, turn the power off and contact your retailer.

## TROUBLESHOOTING YOUR HEART RATE MONITOR CHEST STRAP

PROBLEM: No pulse reading appears.
SOLUTION: There may be a poor connection between the contact pads and skin. Remoisten the contact pads.
SOLUTION: Transmitter is not properly positioned; reposition the chest strap.
SOLUTION: Verify that the distance between the transmitter and receiver is not beyond the recommended range of 91.4 cm / 36 inches.

PROBLEM: There is an erratic pulse rate.
SOLUTION: Chest strap is too loose; readjust according to directions.

**NOTE:** It is possible that heart rate monitors will not function properly on some people for a variety of reasons. It may be necessary to experiment with the fit and position of the chest strap. Outside interference sources such as computers, motors, electric dog fences, home security systems, remote controls, CD players, fluorescent lights, etc., may cause problems for heart rate monitors.

## DEVELOPING A FITNESS PROGRAM

By purchasing this piece of VISION FITNESS exercise equipment, you have made a commitment to exercise and now have the convenience of exercising in your own home. Your new equipment offers the flexibility to exercise at whatever time suits you best. It will be easier to maintain a consistent exercise program that will help you achieve your fitness goals.

## ACHIEVING YOUR FITNESS GOALS

An important step in developing a long-term fitness program is to determine your goals. Is your primary goal to lose weight? Improve muscle tone? Relieve stress? Prepare for the spring racing schedule? Knowing what your goals are will help you develop a more successful exercise program. If possible, try to define your personal goals in precise, measurable terms over specific periods of time. Examples of these goals might include:

- Decrease your waistline by 5 cm / 2" over the next two months.
- Run the local 5K race this summer.
- Get 30 minutes of cardiovascular exercise at least five days per week.
- Improve your race time by two minutes over the next year.
- Move from walking a mile to jogging a mile within the next three months.

The more specific the goal, the easier it will be to track your progress. If your goals are long-term, divide them into monthly and weekly segments. Long-term goals can lose some of the motivational benefits. Short-term goals are easier to achieve and will allow you to see the progress you are making. Every time you reach a goal, it is important to set a new goal. This will lead to a healthier lifestyle and will provide the motivation that you will need to move forward.

## TRACK YOUR PROGRESS

Now that you have set your exercise goals, it is time to write them down and make an exercise schedule that will help you achieve them. By keeping a fitness diary, you will stay motivated and know where you are in terms of reaching your goals. As time goes on, you will be able to look back with pride to see how far you've come. For your convenience, we have included exercise log sheets in the wellness tools section of our website at www.visionfitness.com.

## EXERCISE GUIDELINES

### EXERCISE DURATION

A common question asked is, "how much exercise do I need?" We recommend following the guidelines set up by the American College of Sports Medicine (ACSM) for healthy aerobic activity.

- Exercise three to five days per week.
- Warm up for five to 10 minutes before aerobic activity.
- Maintain your exercise activity for 30 to 45 minutes.
- Gradually decrease the intensity of your workout, then stretch to cool down during the last five to 10 minutes.

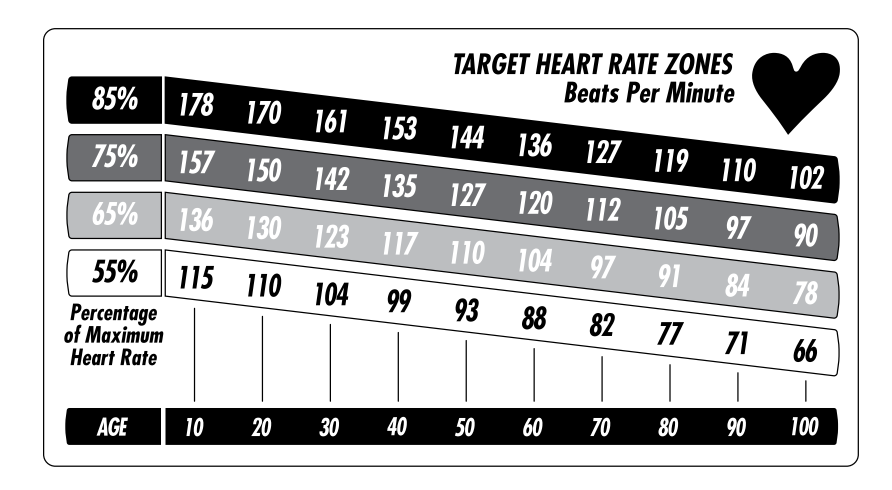
If weight loss is a major goal, participate in your aerobic activity at least 30 minutes for five days each week.

### EXERCISE INTENSITY

The next question asked is, "how hard do I need to work out?" To reap the most cardiovascular benefits from your workout, it is necessary to exercise within a recommended intensity range. We recommend monitoring your exercise heart rate to measure exercise intensity.

## TARGET HEART RATE

Target Heart Rate is a percentage of your maximum heart rate. Target Heart Rate will vary for each individual depending on age, current level of conditioning, and personal fitness goals. Exercise heart rate should range from 55% to 85% of your maximum heart rate. As a point of reference, we use the predicted maximum heart rate formula of (220 minus age) to determine your heart rate training zone. Please use the following chart to determine your predicted Target Heart Rate.




## EXAMPLE:

If you are a 30-year-old, your predicted maximum heart rate is 190 based on the (220 minus age) formula.

$$220 - 30 = 190$$

Based on the chart above, your heart rate training zone is 104 to 161, which is 55%–85% of 190.

## BALANCED FITNESS

While cardiovascular exercise has been the primary method of fitness for many programs over the years, it should not be the only method. Strength Training and Flexibility Training have become more popular as exercise has developed. Incorporating Strength and Flexibility Training into your current exercise program will give you the balance you need to improve your athletic performance, reduce susceptibility to injury, increase metabolic rate, increase bone density, and reach your goals faster.

## STRENGTH TRAINING

Strength Training was once known as an activity performed by young males only. That has changed with the advances in scientific research on Strength Training over the last 20 years or so. Research has proven that, after age 30, we begin to lose muscle mass if we do not incorporate Strength Training into our exercise program. With this decrease in muscle mass, our ability to burn calories decreases, our physical ability to do work decreases and our susceptibility to injuries increases. The good news is that, with a proper Strength Training program, we can maintain or even build muscle as we age. A proper Strength Training program will work the muscle groups of the upper and lower body. There are now many options available for Strength Training including: yoga, Pilates, selectorized machines, free weights, stability balls or medicine balls, exercise tubing and body weight exercises, just to name a few.

Recommendations for a minimum Strength Training program include:

**FREQUENCY:** Two to three days per week

**VOLUME:** One to three sets consisting of eight to 12 repetitions.

# LIMITED HOME USE WARRANTY*

VISION FITNESS extends the following exclusive, limited warranty, which shall apply only to the use of the device in the home, for residential, non-commercial purposes only. Any other use of the device shall void this warranty.

VISION FITNESS hereby extends the following limited warranties for the following components of the device, for the time period indicated:

**FRAME – LIFETIME** VISION FITNESS warrants the Frame against defects in workmanship and materials for the life of the product, so long as it remains in the possession of the original owner.

**ELECTRONICS & PARTS – FIVE YEARS** VISION FITNESS warrants the Electronic components and all original Parts against defects in workmanship and materials for a period of five years from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

**LABOR – TWO YEARS** VISION FITNESS shall cover the Labor cost for the repair of the device for a period of two years from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

*Limited Home Use Warranty valid in North America Only

## EXCLUSIVE REMEDY

The exclusive remedy for any of the above warranties shall be repair or replacement of defective Parts, or the supply of Labor to cure any defect, provided that Labor shall be limited to one year. All Labor shall be supplied by the local Retailer who sold the Product, and the Product must be located within that Retailer's service area. Products located outside the Retailer's service area will not be covered by the Labor warranty.

## EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

This warranty applies only to the original owner and is not transferable. This warranty is expressly limited to the repair or replacement of a defective Frame, ECB Magnetic Brake, Electronic component, or defective Part and is the sole remedy of the warranty. The warranty does not cover normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the Fitness Product as sold. The warranty does not apply to damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, or neglect. VISION FITNESS shall not be responsible for incidental or consequential damages. Parts and Electronic components reconditioned to As New Condition by VISION FITNESS or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement parts and constitute fulfillment of warranty terms. Any warranty replacement parts shall be warranted for the remainder of the original warranty term.

VISION FITNESS expressly disclaims all other warranties, express or implied, including but not limited to all warranties of fitness for a particular purpose or of merchantability. This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.

## WARRANTY REGISTRATION

Your warranty registration must be completed before a warranty claim can be processed. You may register via our website at **www.visionfitness.com.** We are certain you will enjoy your new Suspension Elliptical™ Trainer. Thank you for selecting a VISION FITNESS product.

# Table des matières






**S7100HRT**

EXERCISEUR ELLIPTIQUE À SUSPENSION

# DIRECTIVES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, il faut toujours prendre certaines précautions de base, dont les suivantes :
Lisez toutes les directives avant d'utiliser cet appareil d'entraînement.

## AVERTISSEMENT!

Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures :

- Utilisez cet appareil d'entraînement pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce guide du propriétaire. Utilisez seulement les accessoires recommandés par le fabricant.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objets dans les ouvertures.
- Ne retirez pas les couvercles latéraux de l'exerciseur elliptique Suspension Elliptical$^{MC}$. Les réparations ne doivent être effectuées que par un détaillant VISION FITNESS autorisé.
- N'utilisez en aucun cas cet exerciseur Suspension Elliptical$^{MC}$ si le cordon ou la fiche de celui-ci est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Veuillez communiquer avec votre détaillant VISION FITNESS autorisé pour obtenir de l'assistance technique.
- Gardez le cordon d'alimentation loin des surfaces chaudes.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique Suspension Elliptical$^{MC}$ dans un endroit où la température n'est pas régulée, notamment les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris d'auto ou à l'extérieur. Le non-respect de ces directives annulera la garantie.
- Pour débrancher, mettez l'interrupteur situé à l'avant de l'unité à la position OFF (arrêt), puis retirez la fiche de la prise.
- Utilisez uniquement le cordon d'alimentation fourni avec votre exerciseur Suspension Elliptical$^{MC}$ de VISION FITNESS.
- Ne placez jamais le cordon d'alimentation sous un tapis et ne placez jamais un objet sur le cordon d'alimentation qui pourrait coincer et endommager ce dernier.
- Débranchez votre exerciseur elliptique Suspension Elliptical$^{MC}$ lorsqu'il n'est pas utilisé, avant de le nettoyer et de le déplacer.
- Cet exerciseur elliptique Suspension Elliptical$^{MC}$ ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 136 kg (300 lb). Le non-respect de ces directives annulera la garantie.
- Débranchez l'exerciseur elliptique Suspension Elliptical$^{MC}$ avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour le nettoyer, essuyez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide seulement; n'utilisez jamais de solvants. (Consultez le chapitre ENTRETIEN)
- Gardez la partie supérieure du soutien des pieds propre et sèche.
- Ne tournez pas les pédales manuellement.
- Cet exerciseur elliptique Suspension Elliptical$^{MC}$ est conçu uniquement pour un usage résidentiel. N'utilisez pas cet exerciseur elliptique Suspension Elliptical$^{MC}$ dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de ces directives annulera la garantie.
- Mettez l'équipement hors tension avant d'effectuer toute réparation.

**IMPORTANT –** La fonction de fréquence cardiaque de ce produit n'est pas un dispositif médical. Bien que les capteurs de fréquence cardiaque puissent fournir une évaluation de votre fréquence cardiaque réelle, ils ne doivent pas être utilisés lorsque des lectures précises sont requises. Certaines personnes, y compris celles suivant un programme de réhabilitation cardiaque, pourront bénéficier de l'usage d'un système de surveillance de la fréquence cardiaque comme une courroie thoracique ou de poignet. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter l'exactitude de la lecture de fréquence cardiaque. La lecture de fréquence cardiaque sert d'aide à l'exercice pour déterminer les tendances de fréquence cardiaque de façon générale. Veuillez consulter votre médecin.

## ENFANTS

- En AUCUN cas, des enfants de moins de 13 ans ou des animaux ne doivent se trouver à moins de 10 pieds de l'exerciseur elliptique Suspension Elliptical[MC].
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent dans aucun cas utiliser l'exerciseur elliptique Suspension Elliptical[MC].
- Les enfants de plus de 13 ans ne doivent pas utiliser l'exerciseur elliptique Suspension Elliptical[MC] sans la supervision d'un adulte.

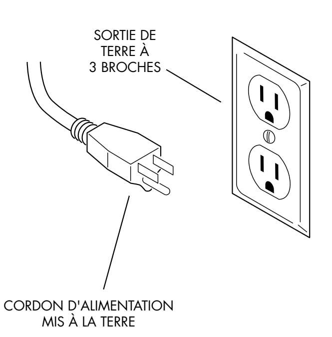
## AUTRES CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE À SUSPENSION DE VISION FITNESS

**MISE EN GARDE!** En cas de douleurs thoraciques, de nausées, de vertiges ou d'essoufflements, arrêtez immédiatement tout exercice et consultez un médecin avant de reprendre l'activité physique.

- Ne portez pas de vêtements amples pouvant se prendre dans l'une des pièces de l'exerciseur elliptique Suspension Elliptical[MC].
- Lisez le présent guide du propriétaire avant d'utiliser cet exerciseur Suspension Elliptical[MC].

## EXIGENCES EN ALIMENTATION

Ce produit doit être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts et comporte une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche illustrée. Une mauvaise connexion du conducteur de protection peut causer un risque de décharge électrique. Ne modifiez pas la fiche fournie avec ce produit. Si cette fiche ne convient pas à votre prise, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise appropriée. Les adaptateurs, les limiteurs de surtension et les rallonges électriques ne doivent pas être utilisés avec ce produit.

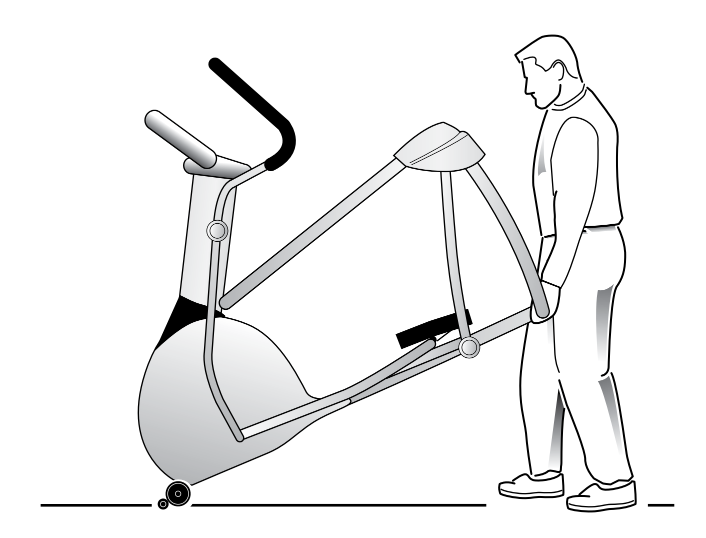


## ASSEMBLAGE

Lorsque cela est possible, nous vous recommandons de faire assembler votre exerciseur Suspension Elliptical[MC] par un détaillant VISION FITNESS autorisé. Si vous avez décidé d'assembler cet appareil vous-même, pour votre sécurité, veuillez lire et suivre chacune des étapes se trouvant dans les directives d'assemblage ci-jointes. Si vous avez des questions au sujet d'un composant ou d'une fonction de votre exerciseur Suspension Elliptical[MC], communiquez avec votre détaillant.

## DÉPLACEMENT

Votre exerciseur elliptique Suspension Elliptical™ VISION FITNESS possède des roues de transport pour faciliter son déplacement. Pour le déplacer, agrippez fermement l'arrière de l'assemblage du cadre. Soulevez soigneusement l'appareil et faites-le rouler sur les roues de transport.



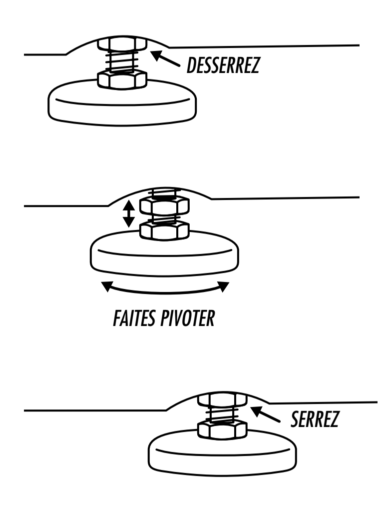
**ATTENTION :** Nos exerciseurs Suspension Elliptical[MC] sont solidement bâtis et lourds; ils peuvent peser jusqu'à 147,5 kg/325 lb. Faites attention et demandez de l'aide si nécessaire.

## POSITIONNEMENT DANS VOTRE RÉSIDENCE

Veuillez respecter les directives de sécurité pour placer votre exerciseur Suspension Elliptical^MC à l'endroit qui maximisera son utilisation. Il est important que vous placiez votre exerciseur Suspension Elliptical^MC dans une pièce confortable et accueillante. Évitez de placer votre exerciseur Suspension Elliptical^MC dans un sous-sol non fini ou dans un décor indésirable. Il sera plus facile de faire de l'exercice régulièrement si vous vous entraînez dans un endroit attrayant.

## STABILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE À SUSPENSION

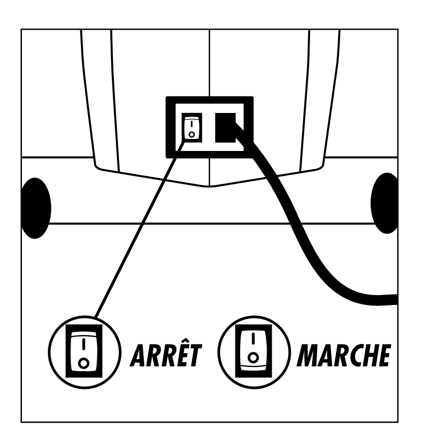
Après avoir placé l'exerciseur Suspension Elliptical^MC à l'endroit prévu, vérifiez sa stabilité. Un balancement ou une oscillation signifient que votre exerciseur Suspension Elliptical^MC doit être nivelé. Trouvez le vérin qui n'est pas complètement appuyé sur le sol. Desserrez l'écrou situé à la base du vérin afin de pouvoir le faire pivoter. Faites ensuite pivoter le vérin vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que l'exerciseur Suspension Elliptical^MC soit stable. Verrouillez le réglage en serrant l'écrou contre le tube de soutien.




## MISE EN MARCHE ET ARRÊT DE LA MACHINE

Utilisez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant de l'unité pour mettre en marche et arrêter la machine. Il est recommandé d'éteindre la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée.

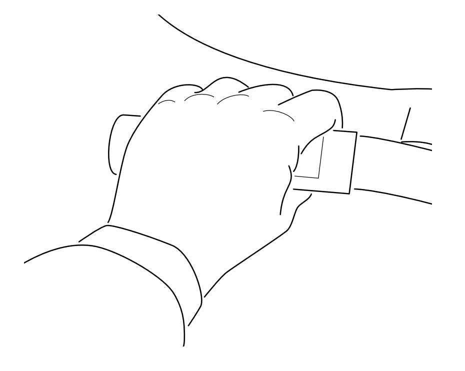
**REMARQUE** *:* Vous pouvez aussi éteindre l'elliptique sur la console.



## FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR CONTACT

### CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR CONTACT AVEC LES MAINS

Chaque appareil est muni de capteurs de fréquence cardiaque par contact avec les mains permettant de surveiller votre fréquence cardiaque. Pour utiliser cette fonction, agrippez confortablement les deux capteurs pendant votre entraînement. La console affichera votre fréquence cardiaque. Le système peut prendre quelques secondes pour trouver votre fréquence cardiaque réelle. La plupart des gens ont une prise suffisamment conductrice pour transmettre un bon signal. Cependant, certaines personnes ont des fréquences cardiaques erratiques ou une chimie corporelle inappropriée pour transmettre un bon signal par le biais des poignées indiquant la fréquence cardiaque par contact avec les mains.



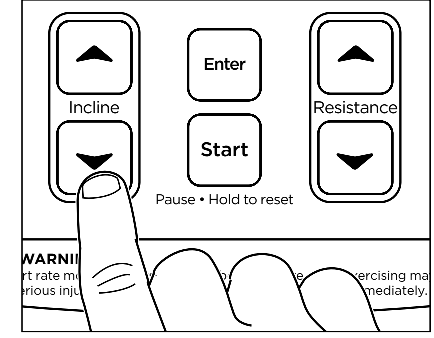
### AVERTISSEMENT

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, cessez de faire de l'exercice immédiatement.

## INCLINAISON VARIABLE

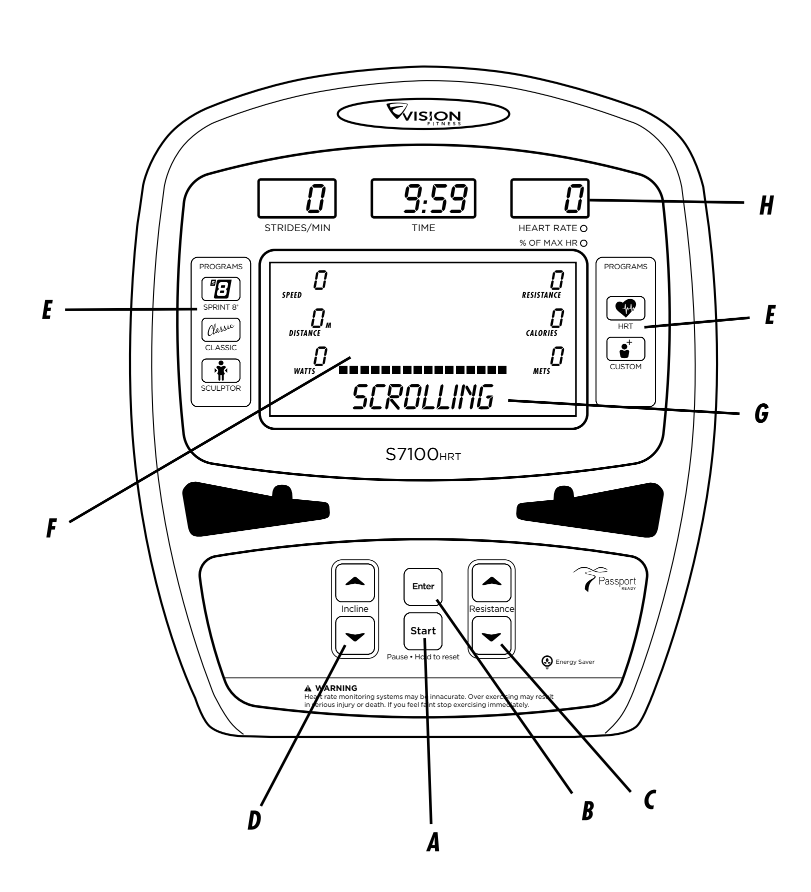
Appuyez sur la flèche HAUT ou la flèche BAS de la touche INCLINE (inclinaison) pour régler l'inclinaison à un niveau allant de 1 à 20. Ce réglage de l'inclinaison représente une série de mouvements.

Les changements d'inclinaison ne sont pas immédiats. Il faudra un certain temps à l'appareil avant d'atteindre l'angle d'inclinaison cible.



## PRÉSENTATION DE LA CONSOLE D'AFFICHAGE

L'affichage informatisé permet à l'utilisateur de choisir un entraînement qui répond à ses objectifs de mise en forme. Il permet aussi à l'utilisateur de surveiller les progrès et les rétroactions de chaque séance d'entraînement de manière à suivre l'amélioration de sa forme physique générale au fil du temps.



## DESCRIPTIONS DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE

### A. DÉMARRER/PAUSE/MAINTENIR POUR RÉINITIALISER

Appuyez sur la touche START (démarrer) pour commencer l'entraînement MANUAL (manuel) immédiatement sans devoir entrer de renseignements personnels. Lorsque le programme commence, vous pourrez alors ajuster les niveaux de pente et de résistance avec les flèches. Les renseignements des rétroactions seront calculés au moyen des réglages par défaut.

**PAUSE :** Si vous désirez faire une pause durant votre entraînement, le fait d'appuyer sur la touche START (démarrer) arrêtera votre programme pendant cinq minutes. Appuyez sur START (démarrer) à nouveau pour continuer votre entraînement.

**RÉINITIALISATION :** Si vous désirez RÉINITIALISER la console pendant votre entraînement, vous pouvez le faire en tenant la touche START (démarrer) pendant trois secondes ou jusqu'à ce que l'affichage se réinitialise.

### B. ENTRÉE/MAINTENIR POUR MODIFIER L'AFFICHAGE DE LA RÉTROACTION

Cette touche est utilisée après avoir saisi chaque renseignement (comme l'âge, le poids ou le niveau) dans la configuration.

**PARCOURIR :** Lorsque vous utilisez un programme d'exercices, appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour modifier ce qui est affiché dans la fenêtre rétroaction de la fréquence cardiaque. Appuyez sur ENTER (entrée) pour basculer entre la fréquence cardiaque et le % max. fréquence cardiaque. Si vous tenez la touche ENTER (entrée) enfoncée pendant trois secondes durant votre entraînement, la fonction BALAYAGE alternera automatiquement entre les affichages de la rétroaction.

### C. FLÈCHES DE RÉSISTANCE

Ces touches servent à modifier les valeurs dans le mode configuration avant de commencer l'entraînement.
Pendant l'entraînement, elles servent à modifier les niveaux de résistance. Dans les programmes HRT^MD, elles servent à modifier votre fréquence cardiaque cible.

### D. TOUCHES DE FLÈCHES D'INCLINAISON

Ces touches peuvent être utilisées pour modifier les valeurs dans le mode configuration avant de commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, elles servent à modifier les niveaux de pente.

### E. TOUCHES DE PROGRAMME

Ces touches permettent d'accéder rapidement à vos entraînements favoris. Plus besoin de parcourir les programmes pour trouver celui que vous voulez. Appuyez simplement sur la touche du programme désiré et vous commencerez la configuration.

**CHANGEMENT SUR LE VIF :** Vous pouvez changer de programme « sur le vif » en appuyant simplement sur une autre touche de programme. Les programmes SPRINT 8, SCULPTEUR et UTILISATEUR PERSONNALISÉ ne peuvent être changés « sur le vif ».

## DESCRIPTIONS DE L'AFFICHAGE DE LA CONSOLE (suite)

### F. AFFICHAGE DU PROFIL

L'écran ACL fournit un profil de votre entraînement comprenant les segments de l'entraînement que vous allez terminer, ainsi que ceux que vous avez déjà terminé, et le niveau de résistance pour chaque segment.

### G. MESSAGE/BARRE DE TEXTE DÉFILANTE

L'écran ACL possède une barre de texte alphanumérique défilante qui fournit des directives étape par étape en mode configuration et des directives, de la rétroaction ou des messages motivants pendant votre entraînement et à la fin de votre session.

**AFFICHAGE DE LA RÉTROACTION :** Pendant votre entraînement, l'ACL affiche la rétroaction d'exercice au sujet de votre entraînement, y compris :

**DISTANCE :** La distance totale parcourue en milles ou en kilomètres depuis le début de votre entraînement.

**WATTS :** Mesure de la charge de travail; un watt équivaut à six kilogrammes-mètres par minute.

**RÉSISTANCE :** Le niveau de résistance actuel de votre entraînement.

**INCLINE (INCLINAISON) :** Le niveau d'inclinaison actuel de votre entraînement. Il y a 20 niveaux qui représentent une variation de pente de 19 %.

**CALORIES :** Une estimation des calories brûlées depuis le début de l'entraînement.

**METS :** Une mesure de la consommation d'oxygène; un MET équivaut à la quantité approximative d'oxygène qu'une personne au repos consomme par minute.

### H. FENÊTRES DE RÉTROACTION :

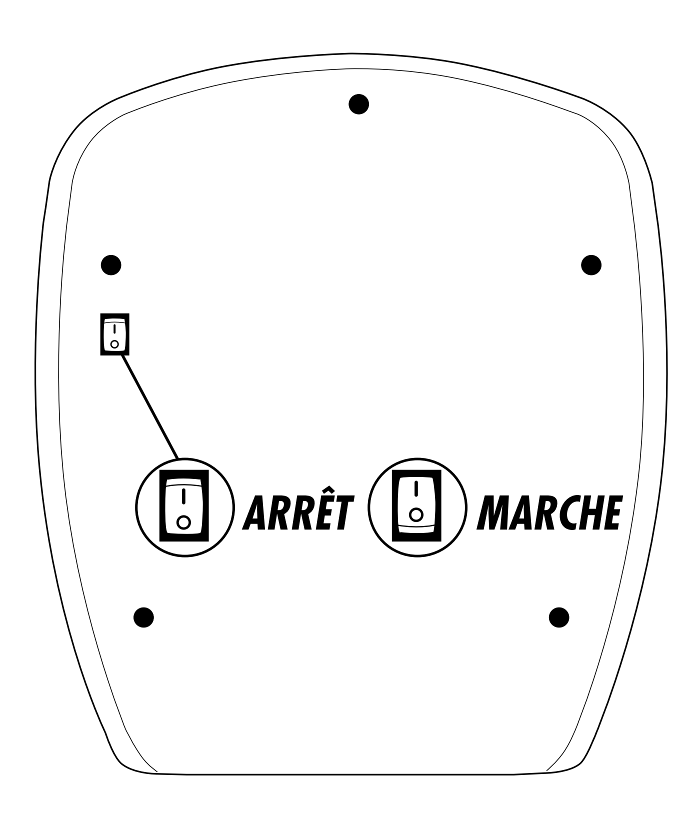
Durant votre entraînement, ces trois fenêtres affichent la rétroaction d'exercice au sujet de votre entraînement.

**TIME (DURÉE) :** Cette fenêtre fournit une rétroaction sur le temps écoulé ou le temps restant de votre entraînement.

**STRIDES PER MINUTE (FOULÉES PAR MINUTE) :** Cette fenêtre fournit de la rétroaction sur le rythme de foulée par minute.

**HEART RATE/% MAX HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE/FRÉQUENCE CARDIAQUE MAX.) :** Cette fenêtre fournit une rétroaction sur votre fréquence cardiaque actuelle et le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale prévue (% de fréquence cardiaque max.).

**INTERRUPTEUR MARCHE/ARRÊT** Mettez votre console hors tension si vous ne prévoyez pas de l'utiliser pour période de temps prolongée.



# PROGRAMMES DE LA CONSOLE

## APERÇU DES ENTRAÎNEMENTS

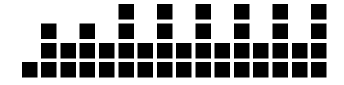
### DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur START (démarrage) et vous sauterez la configuration des entraînements précis et commencerez à vous entraîner à un niveau constant (manuel). Les niveaux de résistance et de pente ne changent pas automatiquement, mais vous pouvez régler la résistance ou la pente comme vous le désirez en utilisant les flèches.

**REMARQUE :** Puisque vous n'avez pas utilisé le mode configuration, l'ordinateur utilisera des valeurs par défaut pour calculer vos renseignements de rétroaction.

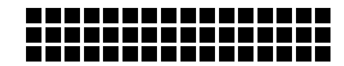
## PROGRAMME SPRINT 8

**SPRINT 8** est un programme à intervalles basé sur l'anaérobie. Il est efficace pour solliciter les fibres musculaires à fibrillation rapide et améliorer la performance athlétique.

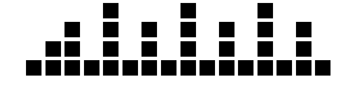


## PROGRAMMES CLASSIQUES

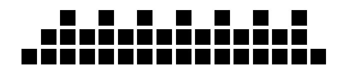
**MANUEL** est un entraînement durant lequel les niveaux de résistance et de pente ne changent pas à moins que vous ne les modifiiez vous-même.



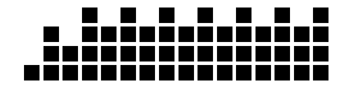
**INTERVALLES** est un entraînement efficace qui renforce votre système cardiovasculaire en alternant les intervalles de travail et les intervalles de récupération. Veillez à vous mettre au défi avec des intervalles de travail intenses.



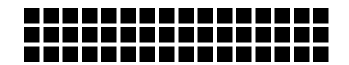
**BRÛLER DES GRAISSES** est un programme conçu pour cibler les corps gras emmagasinés. Ce programme est habituellement utilisé à une intensité légèrement inférieure, mais dure plus longtemps que les autres programmes (une durée de 30 à 60 minutes est recommandée).



**ALÉATOIRE** est un programme conçu pour les utilisateurs qui aiment varier leur routine d'entraînement quotidien. Lorsque ce programme est choisi, l'ordinateur sélectionne au hasard des niveaux de résistance et de pente pour chaque segment de l'entraînement selon le niveau de résistance choisi par l'utilisateur dans le mode configuration.



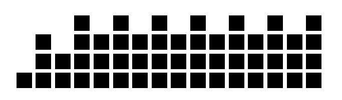
**WATTS** est un programme qui permet à l'utilisateur de s'entraîner à un niveau d'entraînement établi. Au fur et à mesure que vos foulées par minute augmentent, votre résistance diminuera; si vos foulées par minute diminuent, votre résistance augmentera.



## PROGRAMMES SCULPTEURS - 25 minutes pour vous SCULPTER un nouveau CORPS

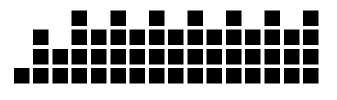
Ces programmes SCULPTEURS ont été conçus pour fonctionner de manière indépendante comme entraînements individuels ou de manière collective comme exercice hebdomadaire, afin d'encourager la perte de poids et le développement de la partie inférieure et supérieure du corps en seulement 25 minutes par jour. Les divers programmes sculpteurs sont efficaces, car ils alternent les intervalles d'exercice cardiovasculaire avec des SÉRIES d'exercices très intenses en utilisant les changements de résistance, d'inclinaison et de direction pour cibler des groupes de muscles particuliers ce qui stimule un gain de force, une augmentation de la tonicité musculaire et une dépense de calories plus élevée. Cela vous permet de créer une routine d'exercice personnalisée qui utilise un ou plusieurs de ces programmes de trois à cinq fois par semaine pour vous SCULPTER un nouveau corps en seulement 25 minutes par jour.

## BRÛLER LES GRAISSES DES FESSES



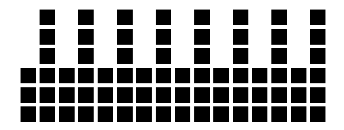
Le programme BRÛLER LES GRAISSES DES FESSES comprend huit séries de 45 secondes d'effort musculaire accru. Ces séries concentrent l'effort sur les muscles ischio-jambiers et fessiers en utilisant des angles d'inclinaison ciblant ces muscles et une résistance accrue. Ce modèle de programme unique se traduit par un entraînement qui se révèle non seulement être un exercice cardiovasculaire fantastique qui brûle les calories, mais qui permet aussi aux utilisateurs de renforcer et de tonifier les muscles ischio-jambiers et fessiers.

## TONIFIER LES MOLLETS



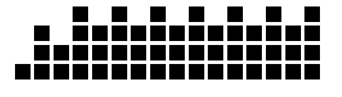
Ce programme a été créé dans le seul but de tonifier vos mollets et la partie inférieure de vos jambes tout en brûlant les calories nécessaires pour vous donner des jambes plus minces. Ce programme utilise huit séries de 45 secondes de résistance accrue en plus de changements de direction pour mettre l'accent sur les muscles inférieurs de la jambe. Se tenir debout sur la pointe des pieds durant ces séries est un moyen efficace de faire travailler davantage ces muscles de la jambe inférieure.

## TONIFIER LES QUADRICEPS



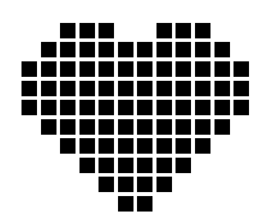
Le programme de TONIFICATION DES QUADRICEPS a été conçu pour cibler le groupe des quadriceps. Il permet d'accroître la force et de tonifier les muscles grâce à huit séries de 45 secondes de résistance accrue et de changements de pente tout en brûlant des calories et en faisant travailler le système cardiovasculaire. Cette combinaison d'exercices d'aérobie et de force musculaire vous donnera des jambes plus attrayantes et mieux définies.

## CORPS COMPLET



L'entraînement CORPS COMPLET est composé de huit séries de 45 secondes qui utilisent des changements de la position corporelle, de la résistance et de la pente pour cibler tous les groupes musculaires de votre corps. Ce programme est idéal pour améliorer la force et le conditionnement de manière globale.

# PROGRAMMES HTR (ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE)



## ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

Le programme ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE est conçu pour maintenir votre fréquence cardiaque à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale prévue. Il est conçu pour améliorer l'efficacité et l'endurance de votre système cardiovasculaire en travaillant votre cœur, vos poumons et vos systèmes circulatoires. Il s'agit d'un excellent entraînement pour quiconque, mais les débutants pourront vouloir commencer moins rapidement et augmenter leur rythme jusqu'à 70 % de leur fréquence cardiaque maximale prévue.

## ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE - PENTE

Le programme ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE - PENTE utilise quatre différentes fréquences cardiaques cibles pour développer l'endurance et la force cardiovasculaire. La résistance s'ajustera jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne la fréquence cardiaque cible pour quatre pentes séparées. Les pentes seront réglées à 65 %, 70 %, 75 % et 80 % de votre fréquence cardiaque maximum prévue. Le programme vous gardera à chaque niveau de fréquence cardiaque pendant une minute lorsque la fréquence cardiaque cible est atteinte. Le programme répétera les séries de pentes jusqu'à la fin de la durée de l'entraînement.

## ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE À INTERVALLES

Le programme ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE À INTERVALLES est conçu pour augmenter l'endurance d'aérobie et votre niveau global de condition physique, pour améliorer l'endurance des fibres musculaires et pour augmenter la quantité des calories brûlées lors de votre séance d'entraînement. Ce programme comprend des intervalles d'effort alternant avec des intervalles de récupération. Lors de vos intervalles d'effort, la fréquence cardiaque cible correspondra à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale prévue, tandis qu'elle sera à 70 % pour vos intervalles de récupération. L'intervalle d'effort de deux minutes commence lorsque vous atteignez votre fréquence cardiaque cible pour cet intervalle particulier. La durée de l'intervalle de récupération dépend du temps qu'il vous faut pour atteindre votre fréquence cardiaque de récupération.

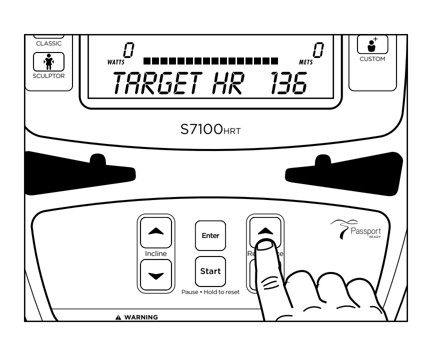
## TOUS LES PROGRAMMES HRT

Pendant l'entraînement, l'utilisateur tiendra les capteurs de fréquence cardiaque par contact avec les mains ou portera la sangle pectorale de télémesure pour envoyer son signal de fréquence cardiaque à un récepteur se trouvant dans la console. La console continuera à surveiller la fréquence cardiaque en ajustant le niveau de résistance pour garder votre fréquence cardiaque à quelques battements près de votre fréquence cardiaque cible. En utilisant la touche SCAN (balayer), la fenêtre de rétroaction de la fréquence cardiaque affiche de façon pratique la fréquence cardiaque et le % max. de la fréquence cardiaque pour vous tenir informé de votre fréquence cardiaque actuelle. Chaque programme débute avec un échauffement de deux minutes. Lorsque la durée de l'entraînement est terminée, la console commence une période de récupération de cinq minutes. L'utilisateur devra régler la résistance de manière à répondre à ses besoins pendant l'échauffement et la récupération.



## RÉGLAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

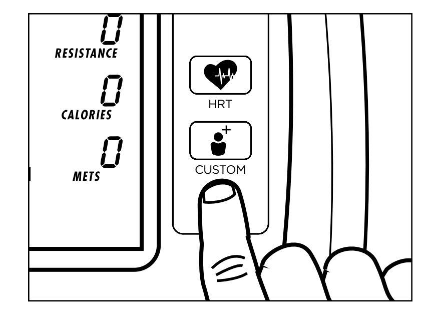
Lorsque vous vous entraînez avec l'un des programmes HRTMD, vous pouvez décider que la fréquence cardiaque cible a besoin d'être modifiée. Pour régler votre fréquence cardiaque cible, utilisez la flèche HAUT ▲ ou la flèche BAS ▼. Appuyez sur ENTER (entrée) pour effectuer une sélection.




# PROGRAMMES UTILISATEUR PERSONNALISÉ

## UTILISATEUR PERSONNALISÉ 1 - 5

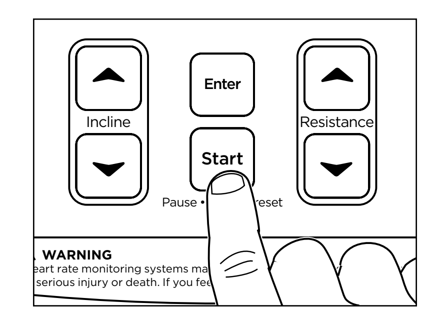
Les programmes UTILISATEUR PERSONNALISÉ permettent de créer cinq entraînements différents, de les enregistrer et de les conserver pour une utilisation future. Lorsque vous effectuerez l'entraînement, le programme UTILISATEUR PERSONNALISÉ enregistrera vos modifications de résistance et d'inclinaison tout au long du programme. Vos réglages seront enregistrés pour fournir un programme identique qui pourra être choisi pour votre prochaine séance d'exercice.



# UTILISATION DES PROGRAMMES

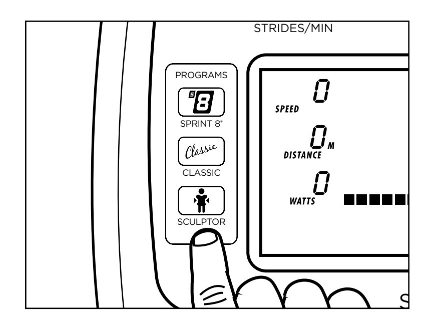
## CHOISIR LE DÉMARRAGE RAPIDE

La façon la plus facile de commencer à s'entraîner est de simplement appuyer sur la touche START (démarrer). Vous commencerez l'entraînement avec un programme MANUEL au sein duquel vous pouvez modifier les niveaux de résistance et de pente pour répondre à vos objectifs. Les réglages par défaut actuels seront utilisés pour créer les rétroactions de l'entraînement.



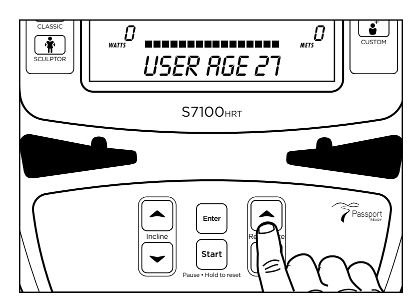

## CHOISIR UN PROGRAMME

Il y a cinq touches de programmes. SPRINT 8 est une touche distincte et les autres touches de programmes contiennent plusieurs programmes. Pour voir les options de programmes de chaque touche, appuyez plusieurs fois sur la touche ou utilisez les flèches après avoir appuyé une première fois. Appuyez sur ENTER (entrée) pour effectuer une sélection.



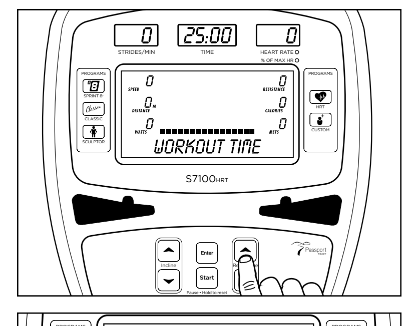

## ENTRER L'ÂGE

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer votre âge, utilisez la flèche HAUT ▲ ou la flèche BAS ▼ pour régler l'âge affiché jusqu'à la valeur appropriée. Cette information est nécessaire pour les programmes HRT^MD et aura un effet sur la rétroaction de votre % de fréquence cardiaque max.



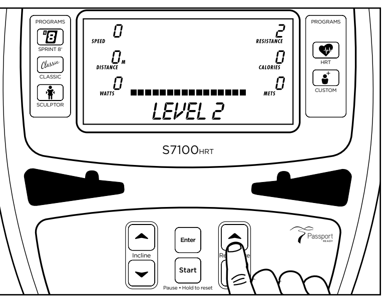
# ENTRER LA DURÉE

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer une durée, utilisez la flèche HAUT ▲ ou la flèche BAS ▼ pour régler la durée de l'entraînement jusqu'à la valeur désirée.




# ENTRER LE NIVEAU DE RÉSISTANCE

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer un niveau de résistance, utilisez la flèche HAUT ▲ ou la flèche BAS ▼ pour régler le niveau de résistance affiché. Chaque programme compte 20 niveaux de résistance parmi lesquels vous pouvez choisir. Le niveau de résistance varie selon le programme.

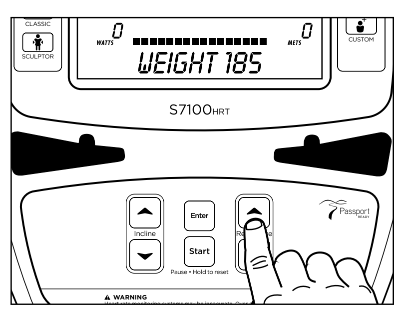



Le programme WATTS vous demandera de régler le niveau de WATT au lieu des niveaux de résistance. Le nombre de watts variera de 40 à 250, augmentant par tranches de cinq.

Les programmes ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE, ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE - PENTE et ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE À INTERVALLES régleront votre fréquence cardiaque cible au lieu de votre niveau de résistance. La console affichera votre fréquence cardiaque cible et vous offrira la possibilité d'ajuster cette valeur si vous le souhaitez.

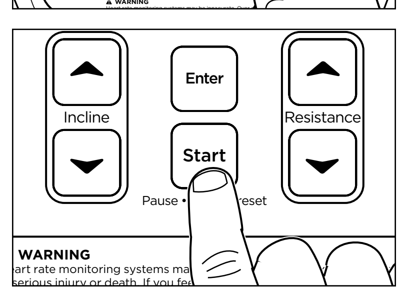
# ENTRER LE POIDS

Lorsque le centre de message vous demande d'entrer votre poids, utilisez la flèche HAUT ▲ ou la flèche BAS ▼ pour régler le poids affiché jusqu'à votre poids actuel. Cette information est requise afin de fournir une rétroaction d'entraînement exacte pour le calcul des calories et des MET.




# COMMENCER

Appuyez sur START (démarrer) pour commencer votre entraînement.



## UTILISATION DU PROGRAMME SPRINT 8

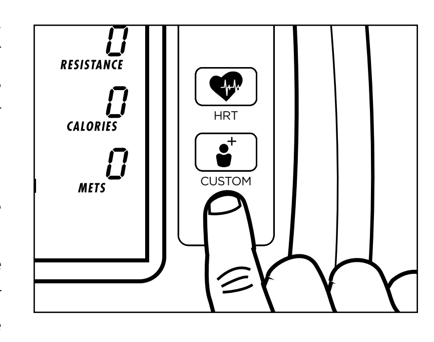
Le programme Sprint 8 est un programme à intervalles de type anaérobique conçu pour développer les muscles, améliorer la vitesse et augmenter de manière naturelle la libération de l'hormone de croissance humaine (HCH) dans votre corps. Il a été prouvé que le fait de produire de l'HCH grâce à l'exercice et à une alimentation appropriée est un moyen efficace de brûler les graisses et de développer une masse musculaire maigre selon Phil Campbell, auteur de *Ready, Set, Go! Synergy Fitness*. Veuillez visiter le site Web de M. Campbell, www.readysetgofitness.com, pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de cette nouvelle approche révolutionnaire de la mise en forme.

Le programme SPRINT 8 comporte des intervalles de sprint intenses suivis d'intervalles de récupération. Le programme comprend les phases suivantes :

1. **L'ÉCHAUFFEMENT** devrait faire graduellement augmenter votre fréquence cardiaque, votre respiration et le débit sanguin vers les muscles sollicités. L'échauffement est contrôlé par l'utilisateur pour répondre à ses besoins particuliers.
2. **L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES** débute immédiatement après l'échauffement avec un intervalle de sprint de 30 secondes. Sept intervalles de récupération d'une minute et 30 secondes seront effectués en alternance avec huit intervalles de sprint de 30 secondes. Le message affiché vous demandera d'augmenter vos foulées par minute (fouées/min) pendant l'intervalle de course et de diminuer vos foulées/min pendant l'intervalle de récupération. Une différence de 40 à 60 foulées/min entre l'intervalle de sprint et l'intervalle de récupération est recommandée.
3. **LA RÉCUPÉRATION** permet aux systèmes de votre corps de revenir à des niveaux de repos. Votre cœur est moins sollicité pendant la période de repos si une récupération appropriée est effectuée après l'entraînement.

Puisqu'il s'agit d'un programme d'entraînement spécialisé, la durée totale de la séance n'est pas affichée pendant le programme. C'est plutôt la durée de l'intervalle qui est affichée dans la fenêtre de durée. Il ne faut que 20 minutes pour effectuer l'entraînement SPRINT 8.

## UTILISATION DES PROGRAMMES UTILISATEUR PERSONNALISÉ




Le programme UTILISATEUR PERSONNALISÉ permet d'effectuer cinq entraînements différents, de les enregistrer et de les conserver pour une utilisation future.

La configuration pour les programmes UTILISATEUR PERSONNALISÉ commence comme n'importe quel autre programme. L'utilisateur appuiera sur la touche programme PERSONNALISÉ.

1. Utilisez les flèches pour choisir l'un des cinq programmes d'UTILISATEUR PERSONNALISÉ.
2. Appuyez sur ENTER (entrée) pour choisir.
3. Réglez l'âge de l'utilisateur, la durée et le poids comme pour n'importe quel autre programme.

Lorsque vous avez entré vos renseignements, la machine vous demandera d'appuyer sur START (démarrer) pour commencer le programme et vous indiquera qu'il est possible d'ajuster la résistance comme vous le voulez pour créer un nouveau programme. Lorsque vous effectuez votre entraînement ou que vous modifiez votre niveau de résistance ou d'inclinaison, le programme UTILISATEUR PERSONNALISÉ enregistre ces changements tout au long du programme. Vos réglages seront enregistrés pour fournir un programme identique qui pourra être choisi pour votre prochaine séance d'exercice.

À la fin du programme, vous devrez appuyer sur ENTER (entrée) pour l’enregistrer.

## UTILISATION DE L'ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE

## QU'EST-CE QUE L'ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE?

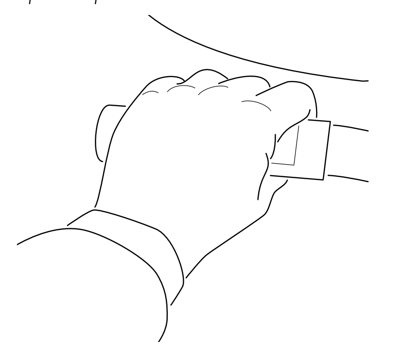
L'entraînement par fréquence cardiaque consiste à faire de l'exercice à un niveau d'intensité qui vous maintient dans votre zone de fréquence cardiaque idéale. Votre zone d'entraînement par fréquence cardiaque personnelle dépend de votre objectif de mise en forme; vous pouvez par exemple viser une perte de poids, une meilleure endurance cardiovasculaire ou un développement musculaire. Consultez la page 34 pour obtenir de plus amples renseignements sur les zones d'entraînement par fréquence cardiaque. Les programmes HRT^MD de VISION FITNESS sont conçus pour vous maintenir à une fréquence cardiaque idéale pour votre objectif de mise en forme. Ces programmes ajustent automatiquement la résistance en fonction de vos lectures de fréquence cardiaque.

La console offre trois programmes (entraînement par fréquence cardiaque cible, entraînement par fréquence cardiaque - pente et entraînement par fréquence cardiaque à intervalles) qui offrent les bienfaits de l'entraînement par fréquence cardiaque.

- *Ces programmes utilisent la formule de fréquence cardiaque maximale prévue (220 moins l'âge) pour déterminer votre fréquence cardiaque prévue. Certaines personnes ont des fréquences cardiaques maximales plus élevées ou moins élevées que celles déterminées par cette formule. Ces programmes vous permettent de modifier votre fréquence cardiaque cible pour atteindre vos objectifs personnels.*

## CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR CONTACT AVEC LES MAINS

Chaque appareil est muni de capteurs de fréquence cardiaque par contact avec les mains permettant de surveiller votre fréquence cardiaque. Pour utiliser cette fonction, agrippez les capteurs confortablement pendant votre entraînement. La console affichera votre fréquence cardiaque. Bien que le signal soit affiché immédiatement, le système peut prendre quelques secondes pour déterminer votre fréquence cardiaque réelle.



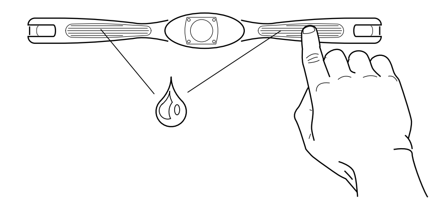
**REMARQUE :** Les capteurs de fréquence cardiaque par contact avec les mains fonctionnent avec les programmes HRT^MD, mais il est recommandé d'utiliser la sangle pectorale de télémesure pour obtenir un signal ininterrompu et faciliter l'utilisation.

**AVERTISSEMENT :** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, cessez de faire de l'exercice immédiatement.

## UTILISATION DE LA SANGLE PECTORALE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

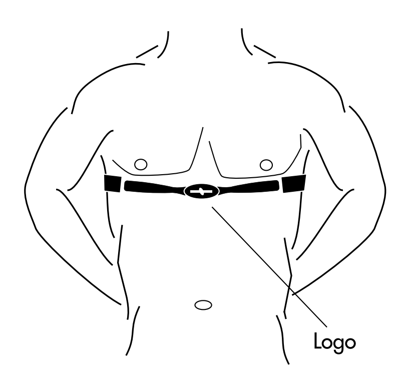
La sangle pectorale de télémesure sans fil utilise une paire d'électrodes situées sur la partie intérieure de la sangle pour envoyer votre signal de fréquence cardiaque à la console. Avant d'enfiler la sangle pectorale, humectez les deux tampons d'électrode en caoutchouc avec plusieurs gouttes d'eau. Ces électrodes doivent demeurer mouillées pour fournir un signal exact. Nous vous conseillons de mettre la sangle pectorale directement sur votre peau, mais elle fonctionne aussi à travers un vêtement mouillé mince.





## EMPLACEMENT DE LA SANGLE

Centrez la sangle émettrice juste en dessous de la poitrine ou des muscles pectoraux, directement sur le sternum, le logo vers l'extérieur. Ajustez la sangle élastique afin qu'elle soit serrée, mais assez confortable pour que vous puissiez bien respirer.



## *LECTEUR PASSPORT$^{\text{MC}}$*

Le lecteur Passport doté la technologie Virtual Active$^{\text{MC}}$ offre une expérience à haute définition qui utilise des images et des sons ambiants réels à partir de destinations étonnantes du monde entier. L'ultime lecteur dans le divertissement d'entraînement physique, Passport vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

Un lecteur Passport peut être acheté séparément chez votre détaillant Vision Fitness$^{\text{MD}}$.

Pour plus d'informations, visiter : www.passportplayer.com
www.visionfitness.com



## SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT

1. Utilisez les flèches de la télécommande Passport pour atteindre l'icône de réglage et appuyez sur Sélectionner.
2. Suivez l'indication à l'écran qui vous demandera d'appuyer sur les touches INCLINAISON ▲ et RÉSISTANCE ▲ de la console et de les maintenir enfoncées.
3. Le message affiché à l'écran vous avertira si la synchronisation a réussi ou échoué.

REMARQUE : Consultez le guide de propriétaire pour obtenir plus de renseignements.

## ENERGY SAVER (MODE DE VEILLE)

Cet appareil possède une caractéristique spéciale appelée le mode Energy Saver^MC (économie d'énergie). Ce mode n'est PAS activé automatiquement. Lorsque le mode Energy Saver (économie d'énergie) est activé, l'afficheur passera automatiquement en mode de veille (mode Energy Saver (économie d'énergie)) après 15 minutes d'inactivité. Cette caractéristique économise l'énergie en désactivant une bonne partie de l'alimentation à l'appareil jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur une touche de la console. Cette fonction peut être activée ou désactivée à partir du menu des paramètres.

Pour entrer dans le menu des paramètres, appuyez sur les touches ▲ et ▼ RÉSISTANCE et maintenez-les enfoncées durant 3 à 5 secondes. Utilisez les touches ▼▲ pour naviguer dans le menu jusqu'à P18. Appuyez sur ENTER (entrée) pour le sélectionner. Appuyez sur ▼▲ pour sélectionner ENRGY SVE ON or OFF (ÉCONOMISER ÉNERGIE MARCHE ou ARRÊT). Appuyez sur START (démarrer) et maintenez la touche enfoncée durant 3 à 5 secondes pour sortir.

## MODE PARAMÈTRES

Le mode paramètres est composé de 18 réglages en option. Utilisez le mode paramètres pour activer certaines fonctions ou certains affichages de votre console.

## ENTRER DANS LE MODE PARAMÈTRES ET L'UTILISER

- Appuyez et tenez les touches de résistance HAUT ▲ et BAS ▼ pendant environ trois secondes.
- La console émettra un bip et affichera le mode paramètres et les réglages en option. Utilisez sur les touches HAUT ▲ ou BAS ▼ pour faire défiler les options. Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour sélectionner un mode ou un réglage.

## RÉGLAGES FACULTATIFS

| RÉGLAGE | DESCRIPTION |
|---|---|
| P1 – SET MAX TIME (RÉGLER LA DURÉE MAXIMALE) | VOUS PERMET DE RÉGLER LA DURÉE MAXIMALE PENDANT LAQUELLE UN PROGRAMME PEUT FONCTIONNER. |
| P2 – SET USER TIME (RÉGLER LA DURÉE DE L'UTILISATEUR) | VOUS PERMET DE RÉGLER LA DURÉE QUI SERA UTILISÉE PAR DÉFAUT PAR L'ORDINATEUR POUR TOUS LES PROGRAMMES. |
| P3 – SET USER AGE (RÉGLER L'ÂGE DE L'UTILISATEUR) | VOUS PERMET DE RÉGLER L'ÂGE QUI SERA UTILISÉ PAR DÉFAUT PAR L'ORDINATEUR LORS DE LA CONFIGURATION. |
| P4 – SET WEIGHT (RÉGLER LE POIDS) | VOUS PERMET DE RÉGLER LE POIDS QUI SERA UTILISÉ PAR DÉFAUT PAR L'ORDINATEUR LORS DE LA CONFIGURATION. |
| P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL (RÉGLER LE NIVEAU DE RÉSISTANCE PAR DÉFAUT) | VOUS PERMET DE RÉGLER LE NIVEAU DE RÉSISTANCE QUI SERA UTILISÉ PAR DÉFAUT PAR L'ORDINATEUR POUR TOUS LES PROGRAMMES. |
| P6 – DEFAULT INCLINE LEVEL (NIVEAU DE PENTE PAR DÉFAUT) | VOUS PERMET DE RÉGLER LE NIVEAU DE PENTE QUI SERA UTILISÉ PAR DÉFAUT PAR L'ORDINATEUR POUR TOUS LES PROGRAMMES. |
| P7 – DEFAULT LANGUAGE (LANGUE PAR DÉFAUT) | VOUS PERMET DE CHOISIR, PARMI LES LANGUES OFFERTES, LA LANGUE D'AFFICHAGE DU TEXTE. |
| P8 – UNIT (UNITÉ) | VOUS PERMET DE RÉGLER LA RÉTROACTION AU SYSTÈME ANGLO-SAXON (MILLES) OU MÉTRIQUE (KILOMÈTRES). |
| P9 – ACCUMULATED DATA (DONNÉES ACCUMULÉES) | VOUS PERMET DE VOIR LA DURÉE TOTALE EN HEURES ET LA DISTANCE TOTALE EN MILLES OU KILOMÈTRES ACCUMULÉES SUR VOTRE PRODUIT. |
| P10 – DISPLAY TEST (ESSAI D'AFFICHAGE) | ESSAI UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS DE SERVICE POUR VÉRIFIER LES ACL. |
| P11 – HARDWARE TEST (ESSAI DE MATÉRIEL) | ESSAI UTILISÉ PAR LES TECHNICIENS DE SERVICE POUR VÉRIFIER LE SYSTÈME DE FREINAGE À COURANT DE FOUCAULT. |
| P12 – INCLINE RESET (RÉINITIALISATION DE LA PENTE) | VOUS PERMET DE METTRE EN MARCHE OU D'ARRÊTER LA RÉINITIALISATION DE LA PENTE À LA FIN DE L'ENTRAÎNEMENT. |
| P13 – INCLINE TEST (ESSAI D'INCLINAISON) | VOUS PERMET DE TESTER LA FONCTION D'INCLINAISON |
| P14 – ADJUST INCLINE (RÉGLER LA PENTE) | AUCUNE FONCTION |
| P15 – BEEPER MODE (MODE AVERTISSEUR) | VOUS PERMET D'ACTIVER OU DE DÉSACTIVER L'AVERTISSEUR. |
| P16 – MODE SÉCURITÉ | VOUS PERMET DE RÉGLER L'UNITÉ AFIN QUE LA RÉSISTANCE SOIT ENTIÈREMENT ENCLENCHÉE LORSQU'ELLE N'EST PAS UTILISÉE. |
| P17 – VERSION | PERMET AUX TECHNICIENS DE SERVICE DE VOIR LA VERSION LOGICIELLE UTILISÉE PAR LA CONSOLE. |
| P18 – ERP | VOUS PERMET D'ACTIVER OU DE DÉSACTIVER LE MODE ENERGY SAVER (ÉCONOMIE D'ÉNERGIE). |



- Utilisez les touches HAUT ▲ et BAS ▼ au sein de chaque réglage pour modifier le réglage.
- Appuyez sur la touche ENTER (entrée) pour enregistrer les réglages.
- Pour QUITTER le mode paramètres, appuyez et tenez la touche START (marche) pendant trois secondes.

## ENTRETIEN, ASSISTANCE TECHNIQUE ET DÉPANNAGE

## CONSEILS D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

- Placez l'exerciseur elliptique à suspension dans un endroit frais et sec.
- Assurez-vous que tous les boulons et attaches sont bien serrés.
- Maintenez la console d'affichage propre en enlevant les traces de doigt et l'accumulation de sel causée par la transpiration.
- Utilisez un chiffon en coton avec de l'eau et un produit nettoyant doux pour nettoyer l'exerciseur elliptique à suspension. Les autres tissus, y compris les serviettes en papier, peuvent égratigner la surface. N'utilisez pas d'ammoniaque ou de nettoyants à base d'acide.
- Nettoyez régulièrement l'extérieur de la machine au complet.

## HORAIRE DE L'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Respectez l'horaire ci-dessous pour assurer le bon fonctionnement de l'appareil.

| ARTICLE | MENSUELLEMENT | DEUX FOIS PAR ANNÉE |
|---|---|---|
| CONSOLE D'AFFICHAGE | NETTOYER | |
| TOUS LES BOULONS ET LA QUINCAILLERIE | | INSPECTER |
| CADRE | NETTOYER | INSPECTER |
| GUIDONS | NETTOYER | |
| COUVERCLES DE PLASTIQUE | NETTOYER | |
| PLAQUES DE PIED | NETTOYER | |
| CORDON D'ALIMENTATION | | INSPECTER |

## DÉPANNAGE

Nos exerciseurs elliptiques à suspension sont conçus pour être fiables et faciles à utiliser. Cependant, si vous avez un problème, ces étapes de dépannage peuvent en révéler la cause.

PROBLÈME : La console ne s'allume pas.
SOLUTION : Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation situé à l'arrière de la console est placé en position ON (marche).
SOLUTION : Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché dans la base de l'exerciseur elliptique à suspension et que l'interrupteur d'alimentation se trouvant à côté de la prise se trouve sur ON (marche).
SOLUTION : Assurez-vous que le faisceau de câbles est branché à l'arrière de la console.

PROBLÈME : Vous sentez un coup ou une hésitation dans le mouvement de foulée.
SOLUTION : Vérifiez l'assemblage et la solidité de toute la quincaillerie.
SOLUTION : Vérifiez les boulons et la ferrure sous la plaque de pied.

**REMARQUE :** Si les étapes ci-dessus ne corrigent pas le problème, cessez d'utiliser le vélo, coupez l'alimentation et communiquez avec votre détaillant.

## DÉPANNAGE POUR LA SANGLE PECTORALE DE VOTRE MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

PROBLÈME : La lecture du pouls n'apparaît pas.
SOLUTION : Il peut y avoir une mauvaise connexion entre les tampons d'électrode et la peau. Humidifiez à nouveau les tampons d'électrode.
SOLUTION : L'émetteur n'est pas correctement placé; repositionnez la sangle pectorale.
SOLUTION : Assurez-vous que la distance entre l'émetteur et le récepteur ne dépasse pas l'étendue recommandée de 91,4 cm/36 pouces.

PROBLÈME : Le pouls est erratique.
SOLUTION : La sangle pectorale n'est pas assez serrée; réajustez-la en suivant les instructions.

**REMARQUE :** Il est possible que, pour diverses raisons, les moniteurs de fréquence cardiaque ne fonctionnent pas correctement sur certaines personnes. Il peut s'avérer nécessaire de faire des essais par rapport à l'ajustement et au positionnement de la sangle pectorale. Les sources d'interférence externes telles que les ordinateurs, les moteurs, les clôtures électriques pour chiens, les systèmes de sécurité à domicile, les télécommandes, les lecteurs de disques compacts, lumières fluorescentes, etc. peuvent nuire au fonctionnement des moniteurs de fréquence cardiaque.

## ÉLABORATION D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

En achetant cet appareil d'exercice VISION FITNESS, vous vous êtes engagé à faire de l'exercice et vous pouvez maintenant le faire chez vous. Votre nouvel appareil vous offre la flexibilité de faire de l'exercice au moment qui vous convient le mieux. Il sera plus facile de maintenir un programme d'exercices régulier qui vous aidera à atteindre vos objectifs de mise en forme.

## ATTEINDRE VOS OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

La détermination de vos objectifs est une étape importante dans l'élaboration d'un programme d'entraînement physique à long terme. Votre objectif principal est-il de perdre du poids? De tonifier les muscles? De réduire le stress? De vous préparer pour les courses prévues au printemps? Connaître vos objectifs vous aidera à créer un programme d'exercices plus efficace. Si possible, essayez de définir vos objectifs personnels en termes précis et mesurables pour des durées spécifiques. Voici des exemples de ces objectifs :

- Réduire votre tour de taille de cinq centimètres au cours des deux prochains mois.
- Participer cet été à la course locale de 5 km.
- Faire 30 minutes d'exercice cardiovasculaire au moins cinq jours par semaine.
- Améliorer votre temps de course de deux minutes au cours de l'année.
- Passer de la marche à la course de 1,6 km au cours des trois prochains mois.

Plus l'objectif est spécifique, plus il sera facile de suivre vos progrès. Si vos objectifs sont à long terme, répartissez-les en segments mensuels et hebdomadaires. En effet, il peut être difficile de se garder motivé pour des objectifs à long terme. Les objectifs à court terme sont plus faciles à atteindre et ils vous permettront de voir votre progression. Chaque fois qu'un objectif est atteint, il est important de déterminer un nouvel objectif. Cela vous permettra d'acquérir un mode de vie plus sain et vous offrira la motivation qui vous est nécessaire pour aller de l'avant.

## SUIVEZ VOS PROGRÈS

Une fois vos objectifs d'entraînement définis, il est temps de les mettre par écrit et de créer un programme d'exercices qui vous permettra de les atteindre. En tenant un journal de mise en forme, vous resterez motivé et saurez où vous en êtes par rapport à l'atteinte de vos objectifs. Au fil du temps, vous pourrez regarder derrière vous avec fierté et voir tous les progrès accomplis. Pour votre commodité, nous avons inclus des rapports journaliers d'entraînement dans la section des outils de bien-être de notre site www.visionfitness.com.

## DIRECTIVES POUR L'ENTRAÎNEMENT

## DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Voici une question courante : « Combien d'exercice dois-je faire? » Nous vous recommandons de suivre les lignes directrices établies par l'American College of Sports Medicine (ACSM) pour effectuer de l'activité aérobique sainement.

- Faites de l'exercice de trois à cinq jours par semaine.
- Échauffez-vous pendant de cinq à dix minutes avant l'activité aérobique.
- Poursuivez votre activité physique pendant de 30 à 45 minutes.
- Réduisez graduellement l'intensité de votre entraînement, puis étirez-vous pour récupérer pendant les cinq à dix dernières minutes.

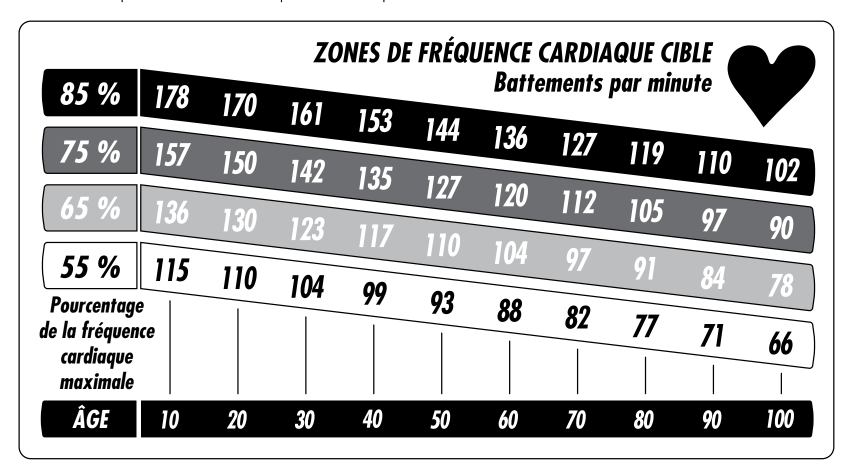
Si la perte de poids représente un objectif principal pour vous, effectuez de l'activité aérobique pendant au moins 30 minutes, et ce, cinq jours par semaine.

## INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Voici une autre question courante : « Quelle doit être l'intensité de mon entraînement? » Pour tirer le maximum de bienfaits cardiovasculaires de votre entraînement, il est nécessaire de vous entraîner dans les limites de l'intensité recommandée. Nous vous recommandons de surveiller votre fréquence cardiaque d'exercice pour mesurer l'intensité de l'entraînement.

## FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La fréquence cardiaque cible est un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. La fréquence cardiaque cible variera d'une personne à l'autre selon son âge, son niveau actuel de forme physique et ses objectifs personnels de mise en forme. La fréquence cardiaque d'exercice devrait se situer entre 55 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. À titre de référence, nous utilisons la formule de fréquence cardiaque maximale prévue (220 moins l'âge) pour déterminer votre zone d'entraînement par fréquence cardiaque. Veuillez utiliser le tableau suivant pour déterminer votre fréquence cardiaque cible prévue.




## EXEMPLE :

Si vous avez 30 ans, votre fréquence cardiaque maximale prévue est de 190 selon la formule (220 moins l'âge).

220–30=190

Selon le tableau ci-dessus, votre zone d'entraînement par fréquence cardiaque se situe entre 104 et 161, ce qui représente de 55 à 85 % de 190.

## ENTRAÎNEMENT ÉQUILIBRÉ

Bien que l'exercice cardiovasculaire ait été la méthode principale de mise en forme pour de nombreux programmes au fil des ans, il ne doit pas être la seule méthode. Les exercices de musculation et de flexibilité sont devenus plus populaires au fur et à mesure que l'entraînement s'est développé. Incorporer des exercices de musculation et de flexibilité dans votre programme d'exercices actuel vous fournira l'équilibre dont vous avez besoin pour améliorer votre performance athlétique, réduire les risques de blessure, augmenter votre taux métabolique, accroître votre densité osseuse et atteindre vos objectifs plus rapidement.

## ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

L'entraînement musculaire était autrefois reconnu comme une activité réservée aux jeunes hommes. Cela a changé avec les avancées de la recherche scientifique par rapport à l'entraînement musculaire réalisé au cours des 20 dernières années. Les recherches ont prouvé qu'après 30 ans, nous commençons à perdre de la masse musculaire si nous n'intégrons pas des exercices de musculation dans notre programme d'exercices. À cause de cette réduction de masse musculaire, notre capacité de brûler des calories diminue, notre capacité physique à travailler est réduite et nos risques de blessure augmentent. La bonne nouvelle : avec un programme approprié d'exercices de musculation, nous pouvons maintenir ou même développer nos muscles au fur et à mesure que nous vieillissons. Un programme approprié d'exercices de musculation fera travailler les groupes musculaires du haut et du bas du corps. Il existe maintenant de nombreuses options offertes pour l'entraînement musculaire, y compris : le yoga, le Pilates, les appareils à charge guidée, les poids libres, les ballons stabilisateurs ou les ballons d'entraînement, les tubes d'exercice et les exercices utilisant le poids du corps, pour n'en nommer que quelques-unes.

Voici des recommandations pour un programme d'exercices de musculation minimal :

**FRÉQUENCE :** Deux à trois jours par semaine

**VOLUME :** Une à trois séries de 8 à 12 répétitions.

## GARANTIE LIMITÉE D'USAGE RÉSIDENTIEL*

VISION FITNESS offre la garantie limitée exclusive suivante qui s'applique uniquement à l'utilisation de l'appareil dans une résidence pour des besoins résidentiels non commerciaux seulement. Toute autre utilisation de l'appareil annulera cette garantie.

VISION FITNESS offre par la présente les garanties limitées suivantes pour les composants suivants de l'appareil pendant la période indiquée :

**CADRE – À VIE** VISION FITNESS garantit le cadre contre les défauts de main-d'œuvre et de matériaux pendant la durée du produit, aussi longtemps qu'il demeurera dans la possession du propriétaire original.

**ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES – CINQ ANS** VISION FITNESS garantit les composants électroniques et toutes les pièces originales contre les défauts de fabrication et de matériaux pendant une période de cinq ans à compter de la date d'achat, tant que l'appareil demeurera en la possession du propriétaire original.

**MAIN D'ŒUVRE – DEUX ANS** VISION FITNESS couvrira les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant une période de deux ans à compter de la date originale d'achat, aussi longtemps que l'appareil demeurera dans la possession du propriétaire original.

*La garantie limitée d'utilisation résidentielle n'est valide qu'en Amérique du Nord.

## RECOURS EXCLUSIF

Le recours exclusif pour l'une ou l'autre des garanties ci-dessus sera la réparation ou le remplacement des pièces défectueuses ou la fourniture de la main-d'œuvre pour corriger tout défaut, à condition que la main-d'œuvre se limite à une période d'un an. Toute main-d'œuvre sera fournie par le détaillant local qui a vendu le produit et le produit doit se trouver dans la zone de service du détaillant. Les appareils situés à l'extérieur de la zone de service du détaillant ne seront pas couverts par la garantie sur la main-d'œuvre.

## EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Cette garantie s'applique seulement au propriétaire original et elle n'est pas transférable. Cette garantie est expressément limitée à la réparation ou au remplacement d'un cadre, d'un frein magnétique ECB, d'un composant électronique défectueux ou d'une pièce défectueuse et représente le seul recours de la garantie. La garantie ne couvre pas l'usure normale, le mauvais assemblage ou entretien, ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles avec l'appareil de mise en forme tel qu'il est vendu ou non destinés à celui-ci. La garantie ne s'applique pas aux dommages ou aux défaillances dus à un accident, à une utilisation abusive, à la corrosion, à la décoloration de la peinture ou du plastique ou à la négligence. VISION FITNESS ne peut être tenue responsable des dommages accessoires ou consécutifs. Des pièces et des composants électroniques remis à neuf par VISION FITNESS ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange offertes en vertu de la garantie et elles constituent une parfaite application des dispositions de la garantie. Toutes les pièces de rechange offertes en vertu de la garantie seront garanties pendant le reste de la période de garantie originale.

VISION FITNESS rejette expressément toutes les autres garanties, expresses ou implicites, y compris, sans toutefois s'y limiter, toutes les garanties d'adaptation à un usage particulier ou de qualité marchande. Cette garantie vous donne des droits juridiques spécifiques et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.

## ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

L'enregistrement de votre garantie doit être effectué avant qu'une réclamation au titre de la garantie puisse être traitée. Vous pouvez procéder à l'enregistrement sur notre site Web à l'adresse **www.visionfitness.com.** Nous sommes certains que vous aimerez votre nouvel exerciseur elliptique Suspension Elliptical[MC]. Merci d'avoir choisi un appareil VISION FITNESS.

# Índice

## S7100HRT



## CONSOLA



## GENERAL






**S7100HRT**

ENTRENADOR SUSPENSION ELLIPTICAL

# INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD. GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

Cuando se usa un producto eléctrico, se deben tomar precauciones básicas, incluidas las siguientes:
Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto para ejercitarse.

## ¡ADVERTENCIA!

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descarga eléctrica o lesiones:

- Utilice este producto para ejercitarse únicamente para su uso previsto según se describe en esta Guía del propietario. Solo utilice accesorios recomendados por el fabricante.
- Nunca deje caer ni introduzca ningún tipo de objeto en ninguna abertura.
- No quite las cubiertas laterales del entrenador Suspension Elliptical™. Solo un vendedor minorista de VISION FITNESS autorizado debe realizar el servicio técnico.
- Nunca ponga en funcionamiento este entrenador Suspension Elliptical™ si tiene un cable o enchufe dañados, si no está funcionando bien, si se ha dañado o se ha sumergido en agua. Por favor contacte al vendedor minorista de VISION FITNESS autorizado para realizar el servicio técnico.
- Mantenga el cable de corriente alejado de superficies calientes.
- No utilice el entrenador Suspension Elliptical™ en lugares donde no haya control de temperatura, como cocheras, pórticos, zonas de albercas cubiertas, baños, cobertizos o en exteriores, entre otros. El incumplimiento de ese requisito puede invalidar la garantía.
- Para desconectar el equipo, coloque el interruptor en la parte frontal de la unidad en la posición OFF (apagado); luego quite el enchufe del tomacorriente.
- Utilice únicamente el cable de corriente provisto con su entrenador Suspension Elliptical™ de VISION FITNESS.
- Nunca coloque el cable de corriente debajo de alfombras ni coloque ningún objeto encima del cable de corriente que pudiera pellizcarlo o dañarlo.
- Desenchufe su entrenador Suspension Elliptical™ cuando no lo utilice, antes de limpiarlo o antes de trasladarlo.
- Este entrenador Suspension Elliptical™ no debe ser utilizado por personas cuyo peso sea superior a 300 libras (136 kg). El incumplimiento de ese requisito invalidará la garantía.
- Desenchufe el entrenador Suspension Elliptical™ antes de trasladarlo o limpiarlo. Para limpiar, pase un paño apenas húmedo con jabón únicamente; nunca utilice disolventes. (Consulte MANTENIMIENTO).
- Mantenga la superficie del apoyo del pie limpia y seca.
- No haga girar los pedales con la mano.
- Este entrenador Suspension Elliptical™ está destinado al uso en el hogar únicamente. No utilice este entrenador Suspension Elliptical™ en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de ese requisito invalidará la garantía.
- Desconecte la corriente antes de realizar el servicio técnico del equipo.

**IMPORTANTE:** La función de ritmo cardíaco en este producto no es un dispositivo médico. Si bien las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco pueden brindar un cálculo relativo de su ritmo cardíaco real, no se debe depender de ellos cuando son necesarias lecturas precisas. Algunas personas, incluidos aquellos que participen en un programa de rehabilitación cardíaca, pueden beneficiarse con el uso de un sistema de monitoreo del ritmo cardíaco alternativo como una correa para el pecho o la muñeca. Hay diferentes factores, incluido el movimiento del usuario, que pueden afectar la precisión de la lectura de su ritmo cardíaco. La lectura del ritmo cardíaco está prevista solamente como una ayuda para el ejercicio a fin de determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general. Consulte a su médico.

## NIÑOS

- NO permita que los niños menores de 13 años usen el entrenador Suspension Elliptical™ en 10 pies (3,04 metros).
- Los niños menores de 13 años NUNCA deben usar el entrenador Suspension Elliptical™.
- Los niños mayores de 13 años no deben usar el entrenador Suspension Elliptical™ sin la supervisión de un adulto.

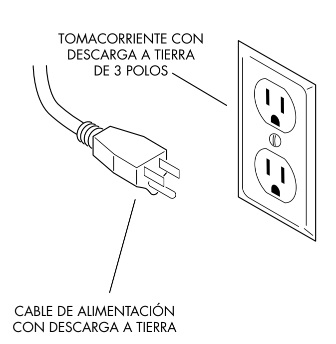
## OTRAS SUGERENCIAS DE SEGURIDAD PARA SU ENTRENADOR SUSPENSION ELLIPTICAL DE VISION FITNESS

**¡PRECAUCIÓN!** Si sufre dolores de pecho, náuseas, mareos o disnea, interrumpa el ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.

- No use ropa que pudiera quedar atrapada en cualquier parte del entrenador Suspension Elliptical™.
- Lea esta Guía del propietario antes de poner en funcionamiento el entrenador Suspension Elliptical™.

## REQUISITOS DE CORRIENTE

Este producto deberá utilizarse en un circuito nominal de 120 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra similar al enchufe en la ilustración. Una mala conexión del conductor de descarga a tierra del equipo puede generar un riesgo de descarga eléctrica. No modifique el enchufe que vino con el producto. Si este enchufe no encaja en el tomacorriente, pida a un electricista calificado que le instale uno apropiado. No deben utilizarse adaptadores, cables de extensión ni protectores de sobretensión con este producto.

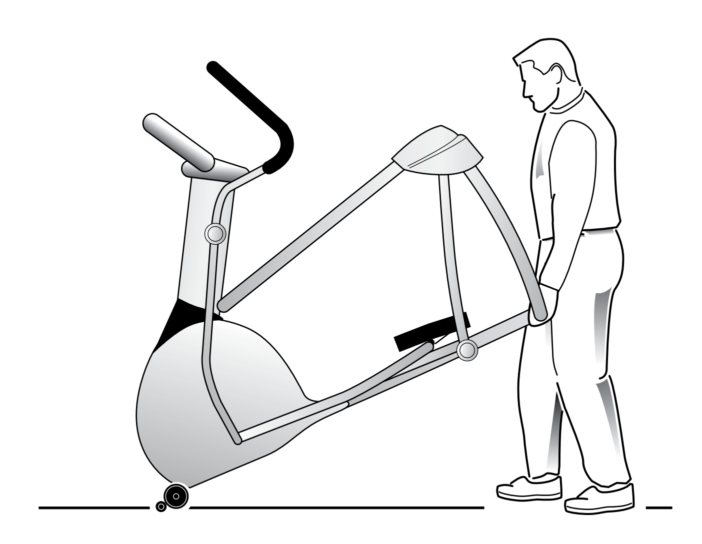


## ENSAMBLAJE

Se recomienda, en lo posible, que un vendedor minorista de VISION FITNESS ensamble su entrenador Suspension Elliptical™. Si ha decidido ensamblar este producto usted mismo, por su seguridad, lea y siga cada uno de los pasos en las instrucciones de ensamblaje adjuntas. Si tiene preguntas relacionadas con cualquier pieza o función de su entrenador Suspension Elliptical™, comuníquese con su vendedor minorista.

## TRASLADO

Su entrenador Suspension Elliptical™ VISION FITNESS tiene ruedas de transporte incluidas para facilitar la movilidad. Para mover el equipo, tome firmemente la parte trasera del conjunto del bastidor. Levante el equipo con cuidado y desplace sobre las ruedas de transporte.



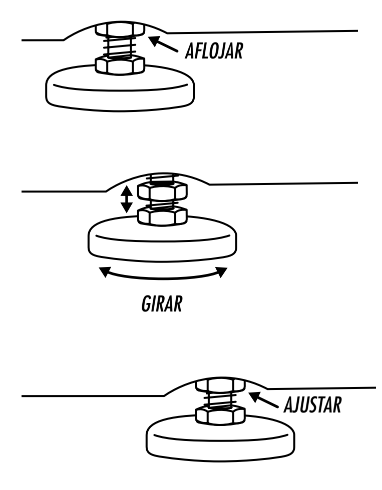
**PRECAUCIÓN:** Los entrenadores Suspension Elliptical™ son pesados y de construcción sólida, pesan más de 147,5 kg (325 lb). De ser necesario, sea cuidadoso y pida ayuda adicional.

## COLOCACIÓN EN SU HOGAR

Siga las instrucciones de seguridad para colocar el entrenador Suspension Elliptical™ en el lugar donde se utilizará. Es importante que coloque su entrenador Suspension Elliptical™ en una sala cómoda y agradable. Evite colocar su entrenador Suspension Elliptical™ en un sótano sin terminar o en un ambiente poco agradable. El apego al ejercicio será más sencillo de lograr solo si se ejercita en un entorno agradable.

## ESTABILIZACIÓN DEL ENTRENADOR SUSPENSION ELLIPTICAL

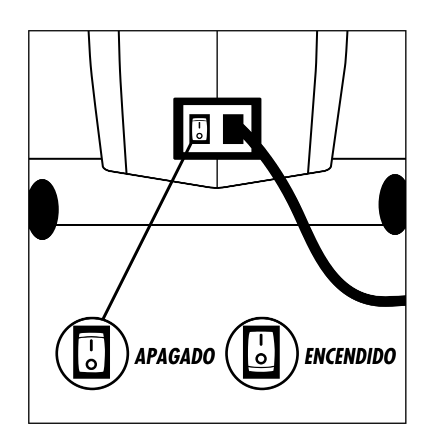
Después de colocar el entrenador Suspension Elliptical™ en su lugar previsto, verifique la estabilidad de la unidad. Si el entrenador Suspension Elliptical™ se mueve o se balancea, es necesario nivelarlo. Determine cuál nivelador no está completamente apoyado en el piso. Afloje la tuerca en la base del nivelador para permitir que este gire. Ahora gire el nivelador a la izquierda o a la derecha hasta que el entrenador Suspension Elliptical™ quede estable. Bloquee el ajuste apretando la tuerca contra el tubo de soporte.




## ENCENDIDO Y APAGADO DE LA UNIDAD

Utilice el interruptor en la parte frontal de la unidad para encender y apagar la máquina. Se recomienda que apague la máquina cuando no la utilice.

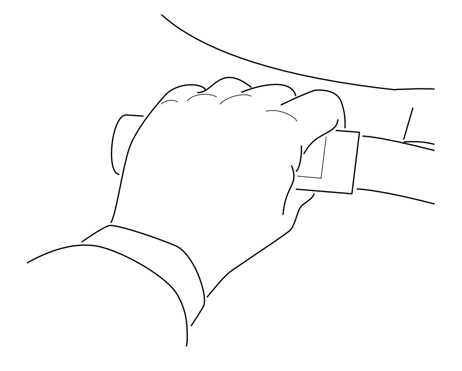
**NOTA**: También puede apagar el equipo desde la consola.



## RITMO CARDÍACO POR CONTACTO

### SENSORES DE RITMO CARDÍACO MEDIDOS POR EL PULSO DE LA MANO

Los sensores de pulso medido en la mano por contacto están incluidos en cada producto para controlar su ritmo cardíaco. Para utilizarlos, agarre ambos sensores de manera cómoda durante su sesión de ejercicio. La consola mostrará su ritmo cardíaco. Es posible que el sistema tarde algunos segundos para detectar su pulso cardíaco real. La mayoría de las personas tienen un agarre lo suficientemente conductivo para transmitir una buena señal. Sin embargo, algunas personas tienen ritmos cardíacos erráticos o una química corporal inadecuada para transmitir una buena señal a través de las empuñaduras con sensor de pulso medido en las manos sensibles al tacto.



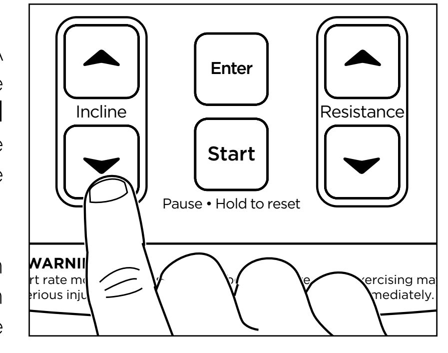
### ADVERTENCIA

Los sistemas de monitoreo del ritmo cardíaco pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de ejercitarse de inmediato.

## INCLINACIÓN VARIABLE

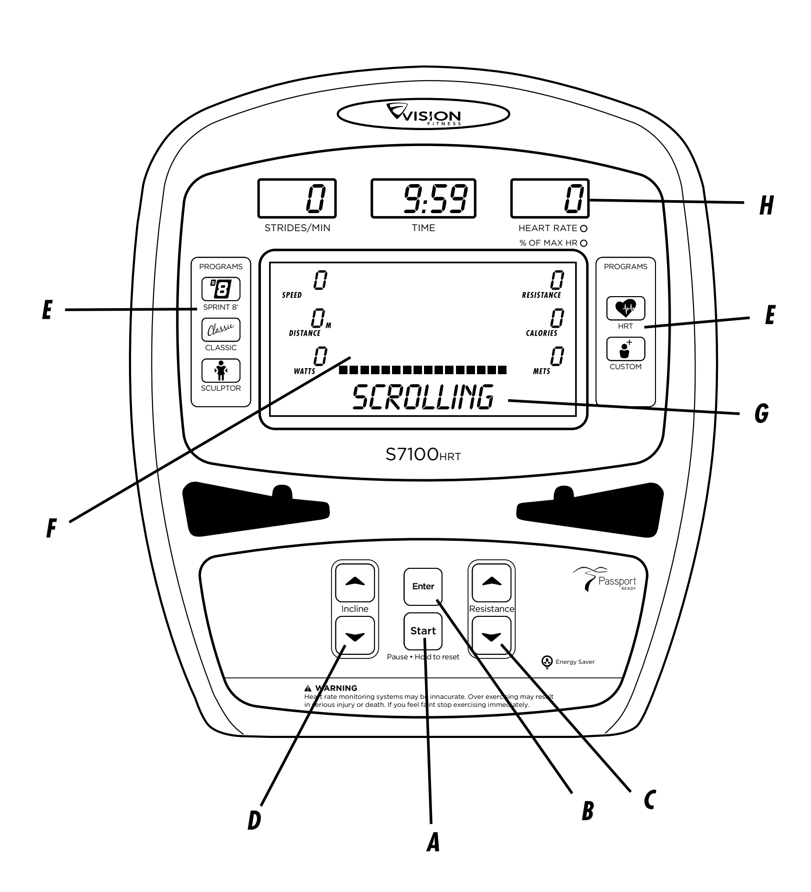
Oprima las flechas hacia ARRIBA o hacia ABAJO en las teclas de INCLINE (INCLINACIÓN) del nivel 1 al 20. Este parámetro de inclinación representa un rango de movimiento.

Los cambios de inclinación no son inmediatos. Estos cambios tardarán cierto tiempo en llegar al ángulo de inclinación deseado.



## DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CONSOLA CON PANTALLA

La pantalla computarizada permite al usuario seleccionar una sesión de ejercicio que alcance los objetivos de estado físico deseados. También permite al usuario controlar el progreso y la información de cada sesión de ejercicio para que pueda dar seguimiento a las mejoras en su estado físico general con el paso del tiempo.



## DESCRIPCIONES DE LA PANTALLA DE LA CONSOLA

### A. INICIO/PAUSA/MANTENER OPRIMIDO PARA REINICIAR

Oprima la tecla de inicio START para comenzar la sesión de ejercicio MANUAL inmediatamente sin tener que definir la información individual. Cuando el programa comience, tiene la posibilidad de ajustar los niveles de inclinación y de resistencia con las teclas de FLECHAS. Los datos informativos se calcularán utilizando las configuraciones predeterminadas.

**PAUSA:** Si necesita PAUSAR el programa durante la sesión de ejercicio, oprima la tecla de inicio START para PAUSAR el programa por cinco minutos. Si oprime START, volverá a su sesión de ejercicio.

**REINICIAR:** Si necesita REINICIAR la consola durante su sesión de ejercicio, puede hacerlo manteniendo oprimida la tecla de inicio START por tres segundos o hasta que se reinicie la pantalla.

### B. ACEPTAR/MANTENER OPRIMIDO PARA CAMBIAR LOS DATOS DE LA PANTALLA

Esta tecla se utiliza para introducir cada información en la configuración como la Edad, el Peso y el Nivel.

**SCAN (EXPLORAR):** Cuando se ejercite en un programa, si oprime la tecla ENTER, podrá cambiar lo que aparece en la ventana de información de ritmo cardíaco. Oprima ENTER para alternar entre Ritmo cardíaco y % de Ritmo cardíaco máximo. Si mantiene oprimida la tecla ENTER por tres segundos durante su sesión de ejercicio, la función SCAN (EXPLORAR) automáticamente alternará las presentaciones de la pantalla de datos.

### C. TECLAS DE FLECHAS DE RESISTENCIA

Estas son teclas que se utilizan para cambiar valores en el modo de configuración antes de la sesión de ejercicio.

Durante su sesión de ejercicio, se utilizan para cambiar los niveles de resistencia. En los programas HRT®, se utilizan para cambiar su meta de ritmo cardíaco.

### D. TECLAS DE FLECHAS DE INCLINACIÓN

Estas teclas pueden utilizarse para cambiar valores en el modo de configuración antes de la sesión de ejercicio. Durante su sesión de ejercicio, se utilizan para cambiar los niveles de inclinación.

### E. TECLAS DE PROGRAMA

Estas teclas ofrecen acceso rápido a sus sesiones de ejercicio favoritas. No es necesario desplazarse por los programas para hallar el que desea. Simplemente oprima la tecla del programa que desea y comenzará con la configuración de usuario.

**CAMBIOS SOBRE LA MARCHA (ON THE FLY):** Puede cambiar el programa sobre la marcha simplemente oprimiendo otra tecla de programa. Los programas SPRINT 8, FÍSICOCULTURISTA y USUARIO PERSONALIZADO no se pueden cambiar sobre la marcha.

## DESCRIPCIONES DE LA PANTALLA DE LA CONSOLA (continuación)



### F. PANTALLA DE PERFIL

Esta pantalla LCD de visualización proporciona un perfil de su sesión de ejercicio que incluye los segmentos de la sesión de ejercicio que va a completar, así como los que ya ha completado, y el nivel de resistencia de cada segmento.

### G. MENSAJE/BARRA DE DESPLAZAMIENTO DE TEXTO

La pantalla LCD tiene una barra de texto alfanumérica desplazable que proporciona instrucciones paso a paso sobre el modo de configuración, instrucciones, información y mensajes motivadores durante su sesión de ejercicios y al final de dicha sesión.

**PANTALLA DE DATOS:** Durante su sesión de ejercicio, la pantalla LCD muestra información relacionada con el ejercicio de su sesión, incluidos:

**DISTANCIA:** Indica la distancia total recorrida en millas o kilómetros desde el inicio de su sesión de ejercicio.

**VATIOS:** Medida de carga; un vatio es igual a seis kilogramos-metros por minuto.

**RESISTENCIA:** El nivel de resistencia actual de su sesión de ejercicio.

**INCLINACIÓN:** El nivel de inclinación actual de su sesión de ejercicio. Hay 20 niveles que representan un cambio de grados de 19 %.

**CALORÍAS:** Un cálculo de las calorías quemadas desde el comienzo de la sesión de ejercicio.

**ÍNDICE METABÓLICO:** Una medida de consumo de oxígeno; un MET equivale a la cantidad aproximada de oxígeno consumido por minuto por una persona en reposo.

### H. VENTANAS DE DATOS:

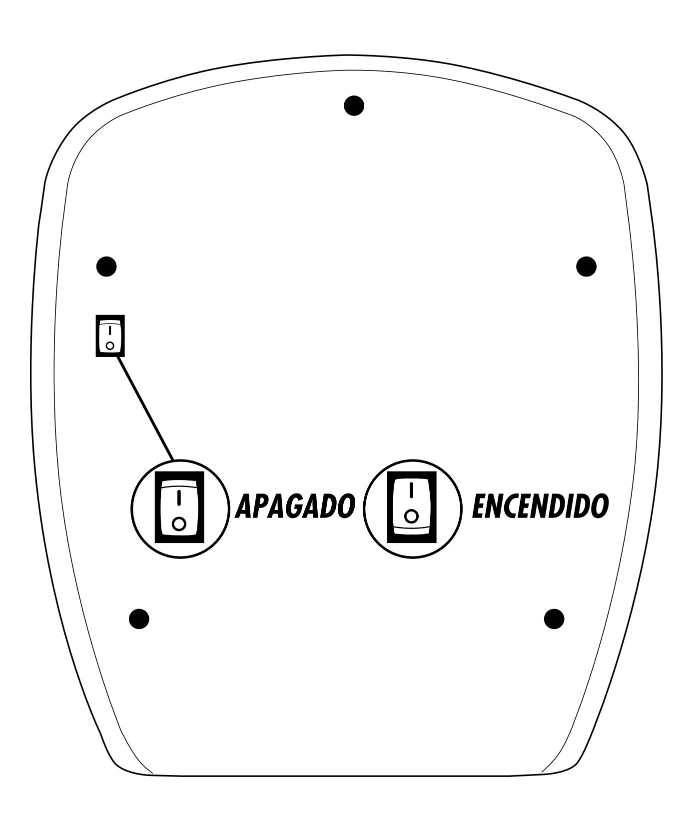
Durante su sesión de ejercicio estas tres ventanas muestran los datos del ejercicio según su rendimiento.

**TIEMPO:** Esta ventana le informa sobre el tiempo transcurrido o sobre el tiempo que le falta para culminar su sesión de ejercicios.

**ZANCADAS POR MINUTO:** Esta ventana proporciona información sobre el ritmo de zancada por minuto.

**RITMO CARDÍACO/% MÁX. DE RITMO CARDÍACO:** Esta ventana brinda información sobre su ritmo cardíaco actual y el porcentaje de su ritmo cardíaco máximo previsto (% de ritmo cardíaco).

**INTERRUPTOR DE ENCENDIDO/APAGADO** Apague su consola si no la va a utilizar por un período de tiempo prolongado.



## PROGRAMAS DE LA CONSOLA

## DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN DE EJERCICIO

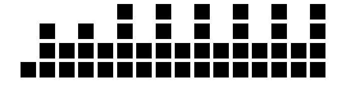
### INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START; se saltará la configuración de sesiones de ejercicio específicas y comenzará a ejercitarse con una sesión de ejercicio a nivel constante (manual). Los niveles de resistencia y de inclinación no cambian automáticamente, pero usted puede ajustar la resistencia o la inclinación con las flechas según su elección.

**NOTA:** Debido a que usted no completó el modo de configuración, la computadora utilizará valores predeterminados para calcular sus datos informativos.

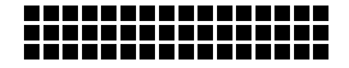
## PROGRAMA SPRINT 8

**SPRINT 8** es un programa de intervalos de base anaeróbica. Es eficaz para emplear fibras musculares de contracción rápida y mejorar el rendimiento deportivo.

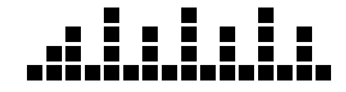


## PROGRAMAS CLÁSICOS

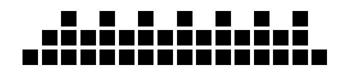
**MANUAL** es una sesión de ejercicio en la cual los niveles de resistencia y de inclinación no cambian a menos que usted los cambie.



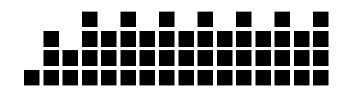
**INTERVALS (INTERVALOS)** es una sesión de ejercicio eficaz que fortalece su sistema cardiovascular alternando intervalos de trabajo con intervalos de recuperación. Asegúrese de desafiarse con intervalos de trabajo intenso.



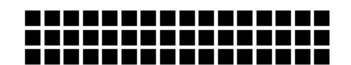
**FAT BURN (QUEMA GRASAS)** es un programa diseñado para concentrarse en la grasa corporal almacenada. Este programa generalmente se utiliza a un nivel de intensidad levemente inferior por mayores duraciones que otros programas (se recomienda entre 30 y 60 minutos).



**RANDOM (ALEATORIO)** es un programa para usuarios que disfrutan de la variedad en su rutina de ejercicios diaria. Cuando se selecciona este programa, la computadora selecciona aleatoriamente los niveles de resistencia e inclinación para cada segmento de la sesión de ejercicio según el nivel de resistencia que el usuario escogió en el modo de configuración.



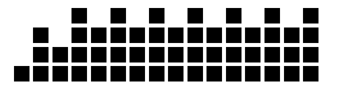
**WATTS (VATIOS)** es un programa que permite al usuario ejercitarse a un nivel determinado. A medida que aumentan sus zancadas por minuto, disminuye la resistencia; si disminuye sus zancadas por minuto, aumenta la resistencia.



## PROGRAMAS DE FÍSICOCULTURISTA 25 minutos para ESCULPIR un nuevo TÚ

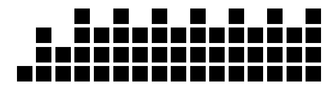
Estos programas están diseñados para funcionar independientemente como sesiones de ejercicio individuales o de manera conjunta como una rutina de ejercicio semanal y promueven la pérdida de peso y el desarrollo de la tonificación de la parte superior e inferior del cuerpo en solo 25 minutos por día. Los diferentes programas musculares tienen tal eficacia porque alternan intervalos de ejercicio cardiovascular con SERIES de ejercicios de mayor intensidad que utilizan cambios de resistencia, inclinación y dirección para concentrarse en grupos musculares específicos estimulando la ganancia de fuerza, mayor tono muscular y mayores gastos de calorías. Lo que le brinda la posibilidad de crear una rutina de ejercicios personalizada que utiliza un programa o una combinación de programas de tres a cinco veces a la semana para ESCULPIR un nuevo tú en tan solo 25 minutos por día.

### GLUTE BURN (QUEMA EN GLÚTEOS)



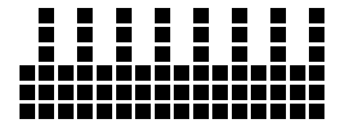
El programa QUEMA EN GLÚTEOS contiene 8 series de 45 segundos de esfuerzo muscular en aumento. Estas series se concentran en el esfuerzo en los tendones y los glúteos utilizando mayor resistencia y ángulos de inclinación concentrados en los músculos. Este diseño único del programa tiene como resultado una sesión de ejercicio que no solo es un ejercicio cardiovascular y de quema de calorías fantástico, sino que también permite a los usuarios añadir fuerza y tono muscular a las zonas de glúteos y tendones.

### CALF TONER (TONIFICADOR DE PANTORRILLAS)



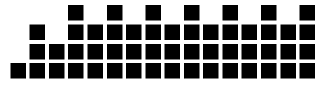
El programa CALF TONER (TONIFICADOR DE PANTORRILLAS) fue creado justamente para eso: tonificar la pantorrilla y la parte inferior de la pierna al tiempo que quema las calorías necesarias para proporcionarle piernas más esbeltas. Este programa utiliza ocho SERIES de 45 segundos de resistencia aumentada junto con cambios de dirección para poner énfasis en los músculos en la parte inferior de las piernas. Apoyarse en los metatarsos durante estas series es una manera eficaz de emplear estos músculos de la parte inferior de la pierna.

## QUAD TONER (TONIFICADOR DE CUÁDRICEPS)



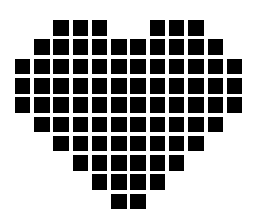
El programa QUAD TONER (TONIFICADOR DE CUÁDRICEPS) fue diseñado para concentrarse en el grupo muscular de cuádriceps, aumentando la fuerza y el tono muscular a través de ocho series de 45 segundos de cambios de mayor resistencia e inclinación, al tiempo que simultáneamente se queman calorías y se trabaja el sistema cardiovascular. La combinación de fuerza y ejercicio aeróbico tendrá como resultado piernas más llamativas y definidas.

## TOTAL BODY (CUERPO TOTAL)



El programa TOTAL BODY (CUERPO TOTAL) tiene ocho SERIES de 45 segundos que utilizan cambios en la postura corporal, la resistencia y la inclinación para concentrarse en todos los grupos musculares del cuerpo. Este programa es ideal para la fuerza y el acondicionamiento físico general.

# PROGRAMAS DEL RITMO CARDÍACO (HRT)



## META DEL HRT (RITMO CARDÍACO)

El programa TARGET HRT (META del HRT) está diseñado para mantener su ritmo cardíaco al 70 % de su ritmo cardíaco máximo previsto. Está pensado para mejorar la eficacia y la resistencia de su sistema cardiovascular mediante el trabajo de su sistema cardíaco, pulmonar y circulatorio. Esta es una sesión de ejercicio ideal para cualquiera, pero es posible que los principiantes deseen comenzar más despacio y avanzar gradualmente hasta el 70 % de su ritmo cardíaco máximo previsto.

## HRT HILL (COLINA DE RITMO CARDÍACO)

El programa HRT HILL (COLINA DE HRT) utiliza cuatro metas de ritmo cardíaco diferentes para desarrollar la fuerza y la resistencia cardiovascular. La resistencia se ajustará hasta que su ritmo alcance la meta de ritmo cardíaco para cuatro colinas por separado. Las colinas se definirán al 65 %, 70 %, 75 % y 80 % de su ritmo cardíaco máximo previsto. El programa lo mantendrá en cada nivel de ritmo cardíaco por un minuto desde el momento en que se alcance la meta de ritmo cardíaco. El programa repetirá las series de colinas hasta que se complete el tiempo de la sesión de ejercicio.

## HRT INTERVAL (INTERVALO DE RITMO CARDÍACO)

El programa HRT INTERVAL (INTERVALO DE HRT) está diseñado para aumentar la resistencia aeróbica y su nivel de acondicionamiento físico general, incrementar la resistencia de las fibras musculares y la cantidad de calorías quemadas en su sesión de ejercicio. Este programa consiste en alternar intervalos de esfuerzo y de recuperación. La meta de ritmo cardíaco de su intervalo de esfuerzo es del 80 % de su ritmo cardíaco máximo previsto, mientras que la meta de ritmo cardíaco de sus intervalos de recuperación es del 70 % de su ritmo cardíaco máximo previsto. El intervalo de esfuerzo de dos minutos comienza cuando usted alcanza su meta de ritmo cardíaco para ese intervalo particular. La duración del intervalo de recuperación depende de la cantidad de tiempo que tarde en llegar a su ritmo cardíaco de recuperación.

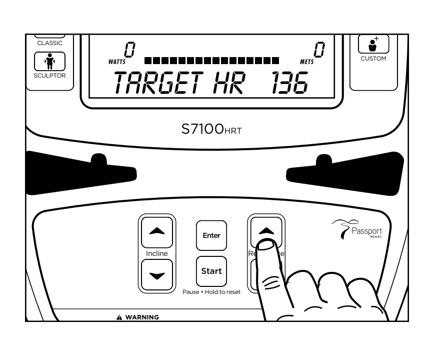
## TODOS LOS PROGRAMAS DE HRT

Durante la sesión de ejercicio, el usuario toma los sensores de pulso medido en la mano o usa la correa de pecho telemétrica para enviar la señal de su ritmo cardíaco a un receptor en la consola. La consola monitoreará constantemente el ritmo cardíaco, ajustando el nivel de resistencia para mantener su ritmo cardíaco dentro de varios latidos de su meta de ritmo cardíaco. Al utilizar la tecla SCAN (EXPLORAR), la ventana de información sobre ritmo cardíaco muestra convenientemente su ritmo cardíaco y el % de ritmo cardíaco máximo para mantenerlo informado acerca de su ritmo cardíaco actual. Cada programa comienza con un calentamiento de dos minutos. Cuando se completa el tiempo de la sesión de ejercicio, la consola comienza un enfriamiento de cinco minutos. El usuario es responsable de ajustar la resistencia para satisfacer sus necesidades durante el calentamiento y enfriamiento.



## CÓMO AJUSTAR LA META DE RITMO CARDÍACO

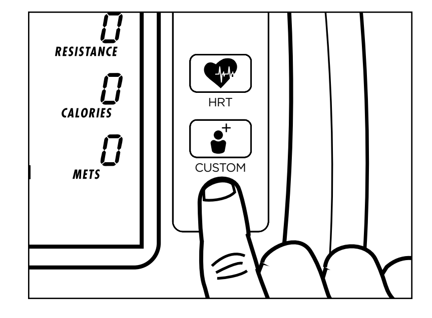
Durante la ejercitación en uno de los programas de HRT®, es posible que usted determine la necesidad de ajustar la meta de ritmo cardíaco. Para ajustar su meta de ritmo cardíaco, utilice las flechas hacia ARRIBA ▲ o hacia ABAJO ▼. Oprima ENTER (ACEPTAR) para seleccionar.




# PROGRAMAS DE USUARIO PERSONALIZADOS

## USUARIO PERSONALIZADO 1 – 5

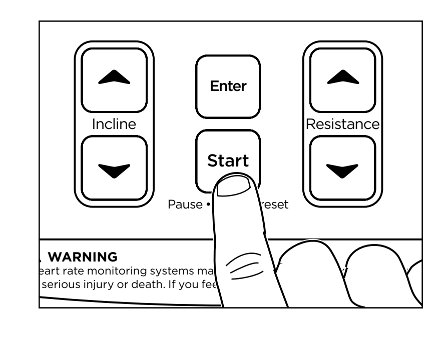
Los cinco programas de USUARIOS PERSONALIZADOS permiten que se completen, guarden y luego se almacenen para un uso futuro cinco sesiones de ejercicios diferentes. Mientras completa su sesión de ejercicios, el programa de USUARIO PERSONALIZADO guardará los cambios de resistencia e inclinación efectuados durante todo el programa. Sus parámetros se guardarán para brindar un programa idéntico que podrá seleccionar en su próxima sesión de ejercicios.



# CÓMO UTILIZAR LOS PROGRAMAS

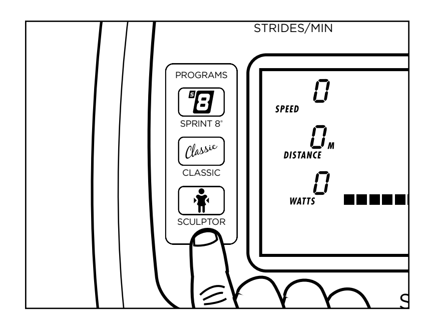
## SELECCIÓN DE INICIO RÁPIDO

La manera más sencilla de comenzar a ejercitarse es oprimir simplemente la tecla de inicio START. Comenzará a ejercitarse en un programa de resistencia MANUAL en el cual puede cambiar los niveles de resistencia e inclinación para alcanzar sus objetivos. Los parámetros predeterminados se utilizarán para determinar la información del ejercicio.




## CÓMO SELECCIONAR UN PROGRAMA

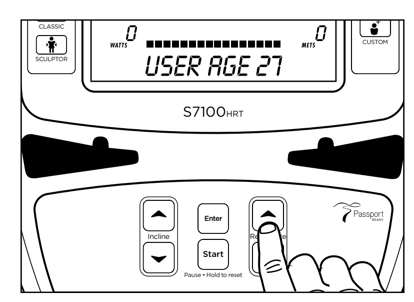
Hay cinco teclas de programas. SPRINT 8 es una tecla independiente y las teclas de los demás programas tienen programas múltiples. Para visualizar las opciones de programas dentro de cada tecla, presione la tecla varias veces o utilice las teclas de flechas luego de presionar por primera vez. Oprima ENTER (ACEPTAR) para seleccionar.





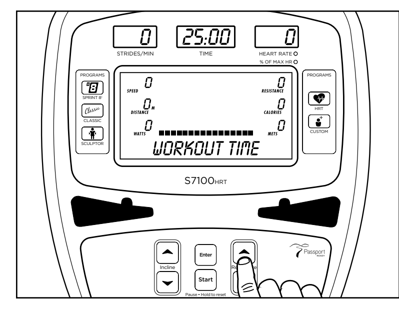

## CÓMO INTRODUCIR LA EDAD

Cuando el centro de mensajes le indique que introduzca su edad, utilice las flechas hacia ARRIBA ▲ o ABAJO ▼ para ajustar la edad mostrada según el valor correcto. Esta información es necesaria para los programas de HRT® y afectarán la información de su "ritmo cardíaco máximo".



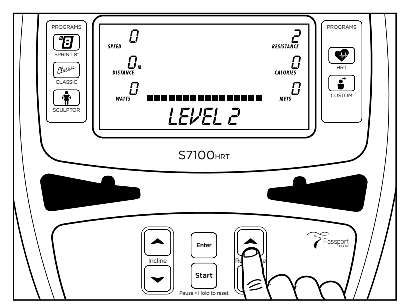
## CÓMO INTRODUCIR EL TIEMPO

Cuando el centro de mensajes le indique que introduzca un tiempo, utilice las flechas hacia ARRIBA ▲ y hacia ABAJO ▼ para ajustar el tiempo de ejercicio mostrado según el valor deseado.




## CÓMO INTRODUCIR EL NIVEL DE RESISTENCIA

Cuando el centro de mensajes le indique que introduzca el nivel de resistencia, utilice las flechas hacia ARRIBA ▲ y hacia ABAJO ▼ para ajustar el nivel de resistencia mostrado. Hay 20 niveles de resistencia entre los cuales escoger en cada programa. El nivel de resistencia varía según el programa.

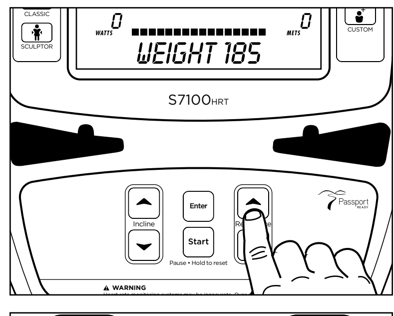



El programa WATTS (VATIOS) le pedirá que indique el nivel deseado de vatios en lugar de los niveles de resistencia. El nivel de VATIOS va de 40 a 250 en incrementos de cinco.

Los programas TARGET HRT (META DEL HRT), HRT HILL (COLONA DE HRT) y HRT INTERVAL (INTERVALO DE HRT) configurarán su ritmo cardíaco en lugar del nivel de resistencia. La consola mostrará su meta de ritmo cardíaco y le dará la oportunidad de ajustar este valor, en caso de que así lo desee.

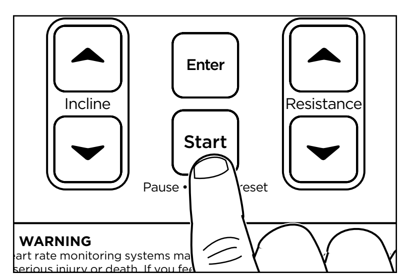
## CÓMO INTRODUCIR EL PESO

Cuando el centro de mensajes le indique que introduzca el peso, utilice las flechas hacia ARRIBA ▲ y hacia ABAJO ▼ para ajustar el peso mostrado a fin de que sea igual a su peso corporal actual. Esta información es necesaria para dar información precisa sobre el ejercicio para los cálculos de calorías y MET.




## INICIO

Oprima "START" (INICIAR) para comenzar su sesión de ejercicio.




CONSOLA

## CÓMO UTILIZAR EL PROGRAMA SPRINT 8

El programa SPRINT 8 es un programa anaeróbico de intervalos diseñado para desarrollar los músculos, mejorar la velocidad y aumentar naturalmente la liberación de hormona de crecimiento humano (HCH) en el cuerpo. La producción de HCH por medio del ejercicio y una dieta adecuada ha demostrado ser una manera eficaz de quemar grasas y desarrollar masa muscular magra según Phil Campbell, autor de *Ready, Set, Go! Synergy Fitness*. Visite el sitio web del Sr. Campbell, www.readysetgofitness.com, para obtener más detalles acerca de este nuevo enfoque radical sobre el acondicionamiento físico.

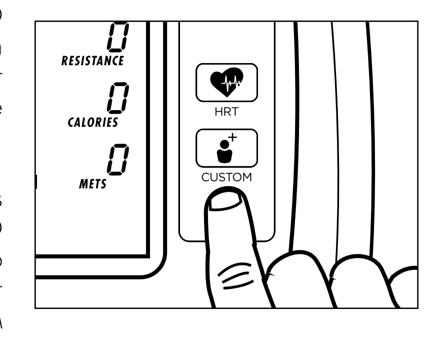
El programa SPRINT 8 ofrece intervalos de carreras cortas intensas seguidos de intervalos de recuperación. El programa incluye las siguientes etapas:

1. **WARM-UP (CALENTAMIENTO)** debe aumentar gradualmente su ritmo cardíaco y aumentar la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos que se ejercitan. El calentamiento es controlado por el usuario para satisfacer sus necesidades específicas.
2. **INTERVAL TRAINING (ENTRENAMIENTO CON INTERVALOS)** comienza inmediatamente después del calentamiento con un intervalo de carrera corta de 30 segundos. Se alternan siete intervalos de recuperación de un minuto y 30 segundos con los ocho intervalos de carrera corta de 30 segundos. La pantalla de mensajes le indicará que aumente sus zancadas por minuto (SPM, por sus siglas en inglés) durante el intervalo de carrera corta y que disminuya sus SPM durante el intervalo de recuperación. Se recomienda una diferencia de 40 a 60 SPM entre el intervalo de carreras cortas y el intervalo de recuperación.
3. **COOL-DOWN (ENFRIAMIENTO)** ayuda a que los sistemas corporales vuelvan a los niveles de descanso. Si se realiza un enfriamiento adecuado después del ejercicio, se reducirá la demanda sobre el corazón durante la recuperación.

Debido al hecho de que este es un programa de entrenamiento especializado, el tiempo total de la sesión de ejercicio no se muestra durante el programa. En lugar de eso, el tiempo del intervalo se muestra en la ventana de tiempo. Lleva solamente 20 minutos completar la sesión de ejercicio Sprint 8.

## CÓMO USAR LOS PROGRAMAS DE USUARIO PERSONALIZADO

Los programas de USUARIO PERSONALIZADO le permiten completar, salvar y luego guardar para un uso futuro cinco sesiones de ejercicio diferentes.




La configuración de los programas de USUARIO PERSONALIZADO comienza como cualquier otro programa. El usuario debe oprimir la tecla de programa CUSTOM (PERSONALIZADO).

1. Use las flechas para seleccionar uno de los cinco programas de USUARIO PERSONALIZADO.
2. Presione ENTER (ACEPTAR) para seleccionar.
3. Coloque la edad del usuario, el tiempo y el peso como en cualquier otro programa.

Una vez que haya ingresado la información se le pedirá que oprima START (INICIAR) para comenzar el programa y se le informará que puede ajustar la resistencia según lo desee para crear un programa nuevo. Mientras realiza la sesión de ejercicios y cambia el nivel de resistencia o de inclinación, el programa de USUARIO PERSONALIZADO guardará los cambios durante todo el programa. Sus parámetros se guardarán para brindar un programa idéntico que podrá seleccionar en su próxima sesión de ejercicios.

Al final del programa se le indicará que oprima ENTER (ACEPTAR) para guardar.

## CÓMO UTILIZAR EL ACONDICIONAMIENTO BASADO EN EL RITMO CARDÍACO

### ¿EN QUÉ CONSISTE EL ACONDICIONAMIENTO BASADO EN EL RITMO CARDÍACO?

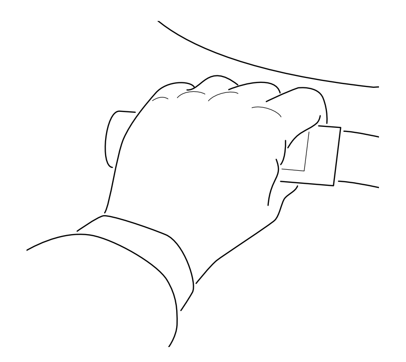
El acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco significa ejercitarse a una intensidad que lo mantenga en una zona de ritmo cardíaco ideal. Su zona de acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco personal depende de su objetivo relacionado con su estado físico, como el control de peso, la resistencia cardiovascular o el desarrollo de fuerza. Consulte la página 34 para obtener más información sobre las zonas de acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. Los programas de HRT® de VISION FITNESS están diseñados para mantenerlo en un ritmo cardíaco ideal según su objetivo relacionado con su estado físico. Estos programas ajustan automáticamente la resistencia según las lecturas de su ritmo cardíaco.

La consola presenta tres programas (Meta de HRT, Colina de HRT e Intervalo de HRT) que ofrecen los beneficios del acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco.

- *Estos programas utilizan la fórmula de ritmo cardíaco máximo previsto (220 menos la edad) para determinar su ritmo cardíaco máximo previsto. Algunas personas tienen ritmos cardíacos máximos superiores o inferiores a lo que determina esta fórmula. Los programas le permiten modificar su meta de ritmo cardíaco para alcanzar sus objetivos personales.*

### SENSORES DE RITMO CARDÍACO MEDIDOS POR EL PULSO DE LA MANO

Los sensores de pulso medido en la mano por contacto están incluidos en cada producto para controlar su ritmo cardíaco. Para utilizarlos, agarre los sensores de manera cómoda durante su sesión de ejercicio. La consola mostrará su ritmo cardíaco. Aunque su señal se mostrará de inmediato, es posible que el sistema tarde unos segundos en identificar su ritmo cardíaco real.

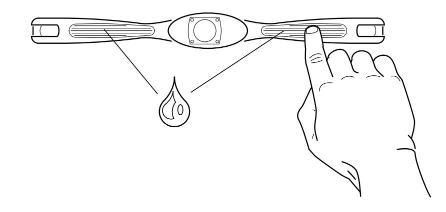


**NOTA:** Los sensores de pulso medido en la mano por contacto funcionarán para los programas HRT®, pero se recomienda que utilice la correa de pecho telemétrica para obtener una señal ininterrumpida y facilitar el uso.

**ADVERTENCIA:** Los sistemas de monitoreo del ritmo cardíaco pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de ejercitarse de inmediato.

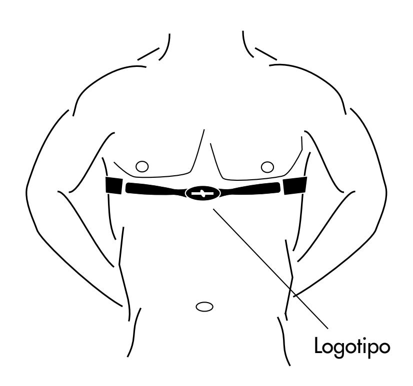
## CORREA DE PECHO TELEMÉTRICA DE RITMO CARDÍACO

La correa de pecho telemétrica inalámbrica utiliza un par de electrodos en la parte inferior de la correa para enviar la señal de su ritmo cardíaco a la consola. Antes de colocarse la correa de pecho, humedezca las dos almohadillas de los electrodos de goma con varias gotas de agua. Estos electrodos deben permanecer húmedos para proporcionar una señal exacta. Recomendamos la utilización de la correa de pecho contra su piel, pero también funciona a través de una capa delgada de ropa húmeda.



## COLOCACIÓN DE LA CORREA

Centre la correa del transmisor justo debajo del busto o los músculos pectorales, directamente sobre el esternón, con el logotipo hacia afuera. Ajuste la correa elástica para que quede ajustada pero lo suficientemente cómoda para respirar adecuadamente.



## REPRODUCTOR PASSPORT™

El reproductor Passport, con la tecnología de Virtual Active™, es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones de destinos reales y la combinación de sonidos del ambiente de destinos impactantes de todas partes del mundo. Passport, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

Un reproductor Passport está disponible para la compra por separado en su distribuidor de Vision Fitness®.

Para obtener más información, visite: www.passportplayer.com
www.visionfitness.com



## SINCRONIZACIÓN DE LA CONSOLA CON PASSPORT

1. Utilice las teclas de flechas en el control remoto de Passport para desplazarse al ícono de configuración y oprima "Select" (Seleccionar).
2. Siga las instrucciones en pantalla para mantener presionada INCLINE (INCLINACIÓN) ▲ y RESISTANCE (RESISTENCIA) ▲ en la consola.
3. El mensaje mostrado en la pantalla le notificará si la sincronización ha sido exitosa o ha fallado.

NOTA: Consulte el Manual del propietario de Passport para obtener más información.

## ENERGY SAVER (MODO EN ESPERA)

Esta máquina tiene una función especial llamada modo Energy Saver™. Ese modo NO se activa automáticamente. Cuando se activa el modo Energy Saver, el monitor automáticamente entra en modo en espera (modo Energy Saver) pasados 15 minutos de inactividad. Esa función ahorra energía deshabilitando la mayor parte de la energía de la máquina hasta que se oprime una tecla en la consola. Esa función puede activarse o desactivarse accediendo al menú de ingeniería.

Para acceder al menú de ingeniería, mantenga presionadas las teclas RESISTANCE (RESISTENCIA) ▲ y ▼ entre 3-5 segundos. Use las teclas ▼▲ para navegar a través del menú hasta la Pág. 18. Presione ENTER para seleccionar. Use las teclas ▼▲ para seleccionar encender o apagar ENRGY SVE. Mantenga oprimida START entre 3-5 segundos para salir.

## MODO DE INGENIERÍA

El modo de ingeniería consiste en 18 configuraciones opcionales. Utilice el modo de ingeniería para habilitar ciertas funciones o pantallas en su consola.

## CÓMO ACCEDER Y UTILIZAR EL MODO DE INGENIERÍA

- Oprima y mantenga oprimidas las teclas hacia ARRIBA ▲ y hacia ABAJO ▼ de Resistance (Resistencia) simultáneamente por tres segundos.
- La consola emitirá un pitido y mostrará el modo de ingeniería y las configuraciones opcionales. Utilice las teclas hacia ARRIBA ▲ y hacia ABAJO ▼ para desplazarse por las opciones. Oprima la tecla ENTER (ACEPTAR) para seleccionar el modo o la configuración apropiada.

## CONFIGURACIONES OPCIONALES

| CONFIGURACIÓN | DESCRIPCIÓN |
|---|---|
| P1 – SET MAX TIME (INDICAR TIEMPO MÁXIMO) | PERMITE AL USUARIO CONFIGURAR EL TIEMPO MÁXIMO POR EL CUAL PUEDE EJECUTARSE UN PROGRAMA. |
| P2 – SET USER TIME (INDICAR TIEMPO DEL USUARIO) | PERMITE AL USUARIO CONFIGURAR EL TIEMPO PREDETERMINADO DE LA COMPUTADORA PARA TODOS LOS PROGRAMAS. |
| P3 – SET USER AGE (INDICAR EDAD DEL USUARIO) | PERMITE AL USUARIO INDICAR LA EDAD PREDETERMINADA EN LA COMPUTADORA DURANTE LA CONFIGURACIÓN. |
| P4 – SET WEIGHT (INDICAR PESO) | PERMITE AL USUARIO INDICAR EL PESO PREDETERMINADO EN LA COMPUTADORA DURANTE LA CONFIGURACIÓN. |
| P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL (NIVEL DE RESISTENCIA PREDETERMINADO) | PERMITE AL USUARIO CONFIGURAR EL NIVEL DE RESISTENCIA PREDETERMINADO DE LA COMPUTADORA PARA TODOS LOS PROGRAMAS. |
| P6 – DEFAULT INCLINE LEVEL (NIVEL DE INCLINACIÓN PREDETERMINADO) | PERMITE AL USUARIO CONFIGURAR EL NIVEL DE INCLINACIÓN PREDETERMINADO DE LA COMPUTADORA PARA TODOS LOS PROGRAMAS. |
| P7 – DEFAULT LANGUAGE (IDIOMA PREDETERMINADO) | PERMITE AL USUARIO ESCOGER ENTRE LOS IDIOMAS DISPONIBLES EL IDIOMA EN EL CUAL SE MOSTRARÁ EL TEXTO. |
| P8 – UNIT (UNIDAD) | PERMITE AL USUARIO CONFIGURAR LA INFORMACIÓN DEL EJERCICIO EN EL SISTEMA INGLÉS (MILLAS) O EL MÉTRICO (KILÓMETROS). |
| P9 – ACCUMULATED DATA (DATOS ACUMULADOS) | PERMITE AL USUARIO VER EL TIEMPO TOTAL EN HORAS Y LA DISTANCIA TOTAL EN MILLAS O KILÓMETROS ACUMULADOS EN EL PRODUCTO. |
| P10 – DISPLAY TEST (PRUEBA DE PANTALLA) | PRUEBA UTILIZADA POR LOS TÉCNICOS DE SERVICIO PARA PROBAR LA PANTALLA LCD. |
| P11 – HARDWARE TEST (PRUEBA DE HARDWARE) | PRUEBA UTILIZADA POR LOS TÉCNICOS DE SERVICIO PARA PROBAR EL SISTEMA DE FRENO ELECTROMAGNÉTICO. |
| P12 – INCLINE RESET (REINICIO DE INCLINACIÓN) | PERMITE AL USUARIO REINICIAR LA INCLINACIÓN MEDIANTE EL ENCENDIDO Y APAGADO AL FINALIZAR LA SESIÓN DE EJERCICIOS. |
| P13 – INCLINE TEST (PRUEBA DE INCLINACIÓN) | PERMITE AL USUARIO PROBAR LA FUNCIÓN DE INCLINACIÓN. |
| P14 – ADJUST INCLINE (AJUSTAR INCLINACIÓN) | SIN FUNCIÓN |
| P15 – BEEPER MODE (MODO DE EMISOR DE PITIDOS) | PERMITE AL USUARIO ENCENDER O APAGAR EL EMISOR DE PITIDOS. |
| P16 – SAFETY MODE (MODO DE SEGURIDAD) | PERMITE AL USUARIO CONFIGURAR LA UNIDAD PARA QUE LA RESISTENCIA QUEDE COMPLETAMENTE ACOPLADA CUANDO NO ESTÉ EN USO. |
| P17 – VERSION (VERSIÓN) | PERMITE A LOS TÉCNICOS DE SERVICIO VER LA VERSIÓN DEL SOFTWARE USADA POR LA CONSOLA. |
| P18 – ERP (ENERGY SAVER) | PERMITE AL USUARIO ENCENDER Y APAGAR EL MODO DEL ENERGY SAVER. |

- Utilice las teclas hacia ARRIBA ▲ y hacia ABAJO ▼ dentro de cada configuración para modificar la misma.
- Oprima la tecla ENTER (ACEPTAR) para guardar las configuraciones.
- Para SALIR del modo de ingeniería, oprima y mantenga oprimida la tecla de inicio START por tres segundos.

## SERVICIO TÉCNICO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## SUGERENCIAS PARA EL MANTENIMIENTO PREVENTIVO

- Coloque el entrenador Suspension Elliptical en un lugar fresco y seco.
- Asegúrese de que todos los pernos y los sujetadores estén firmes.
- Mantenga la consola con pantalla libre de huellas dactilares y acumulación de sal causada por el sudor.
- Utilice un paño de algodón con agua y un producto de limpieza suave para limpiar el entrenador Suspension Elliptical. Otros tejidos, incluidas las toallas de papel, pueden rayar la superficie. No utilice limpiadores a base de amoníaco o ácido.
- Limpie el exterior de la máquina por completo de manera periódica.

## PROGRAMA DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Siga el programa indicado abajo para asegurar el correcto funcionamiento del producto.

| ***ARTÍCULO*** | MENSUALMENTE | CADA DOS AÑOS |
|---|---|---|
| PANTALLA DE LA CONSOLA | LIMPIAR | |
| TODOS LOS PERNOS Y TORNILLERÍA | | REVISAR |
| BASTIDOR | LIMPIAR | REVISAR |
| MANUBRIOS | LIMPIAR | |
| CUBIERTAS DE PLÁSTICO | LIMPIAR | |
| PLATAFORMAS PARA EL PIE | LIMPIAR | |
| CABLE DE CORRIENTE | | REVISAR |

GENERAL

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Nuestros entrenadores Suspension Elliptical están diseñados para ser fiables y fáciles de usar. No obstante, si tiene un problema, estos pasos para la resolución de problemas pueden revelar la causa.

PROBLEMA: La consola no se enciende.
SOLUCIÓN: Compruebe que el interruptor de corriente ubicado en la parte posterior de la consola esté encendido.
SOLUCIÓN: Asegúrese de que el cable de corriente esté enchufado en la base del entrenador Suspension Elliptical y que el interruptor de corriente ubicado cerca del enchufe esté encendido.
SOLUCIÓN: Asegúrese de que el arnés de cables esté enchufado en la parte trasera de la consola.

PROBLEMA: Siente un golpe o un tirón en el movimiento de las zancadas.
SOLUCIÓN: Revise el ensamblaje y la firmeza de toda la tornillería.
SOLUCIÓN: Revise los pernos y el soporte debajo de la plataforma para pies.

**NOTA:** Si los pasos anteriores no solucionan el problema, interrumpa el uso del equipo, desconecte la corriente y comuníquese con el vendedor minorista.

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS CON EL MONITOR DE LA CORREA DE PECHO DE RITMO CARDÍACO

PROBLEMA: No aparece ninguna lectura del pulso.
SOLUCIÓN: Es posible que haya una conexión débil entre las almohadillas de contacto y la piel. Vuelva a humedecer las almohadillas de contacto.
SOLUCIÓN: El transmisor no está colocado adecuadamente; cambie la posición de la correa de pecho.
SOLUCIÓN: Verifique que la distancia entre el transmisor y el receptor no esté más allá del rango recomendado de 36 pulgadas (91,4 cm).

PROBLEMA: Hay un ritmo cardíaco errático.
SOLUCIÓN: La correa de pecho está demasiado suelta; reajústela de acuerdo a las indicaciones.

**NOTA:** Es posible que los monitores del ritmo cardíaco no funcionen adecuadamente en algunas personas por diferentes razones. Es posible que sea necesario experimentar con el ajuste y la posición de la correa de pecho. Las fuentes de interferencia externas como computadoras, motores, cercas eléctricas para perros, sistemas domésticos de seguridad, controles remotos, reproductores de CD, luces fluorescentes, etc., pueden causar problemas para los monitores del ritmo cardíaco.

## DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Al comprar el equipo de ejercicio VISION FITNESS, usted ha asumido el compromiso de ejercitarse, y ahora tiene la comodidad de hacerlo en su propio hogar. Su nuevo equipo ofrece la flexibilidad de ejercitarse en el momento que más le convenga. Será más sencillo mantener un programa de ejercicio sistemático que lo ayudará a alcanzar sus objetivos relacionados con su estado físico.

## CÓMO LOGRAR LOS OBJETIVOS RELACIONADOS CON SU ESTADO FÍSICO

Un paso importante para el desarrollo de un programa de acondicionamiento físico a largo plazo es determinar sus objetivos. ¿Su objetivo principal es controlar su peso? ¿Mejorar el tono muscular? ¿Aliviar el estrés? ¿Prepararse para el calendario de carreras de primavera? Saber cuáles son sus objetivos lo ayudará a desarrollar un programa de ejercicio más exitoso. De ser posible, intente definir sus objetivos personales en términos precisos y mensurables durante períodos de tiempo específicos. Algunos ejemplos de estos objetivos pueden incluir:

- Reducir la cintura dos pulgadas (5 cm) durante los próximos dos meses.
- Participar en la carrera de 5 km local este verano.
- Lograr 30 minutos de ejercicio cardiovascular al menos 5 días por semana.
- Mejorar su tiempo de carrera en dos minutos durante el año siguiente.
- Pasar de caminar una milla (1,6 km) a trotar una milla dentro de los próximos tres meses.

Mientras más específico sea el objetivo, más sencillo será rastrear su progreso. Si sus objetivos son a largo plazo, divídalos en segmentos mensuales y semanales. Los objetivos a largo plazo pueden hacerle perder algunos de los beneficios relacionados con la motivación. Los objetivos a corto plazo son más fáciles de alcanzar y le permitirán ver el progreso que está haciendo. Cada vez que alcance un objetivo, es importante fijar uno nuevo. Esto lo llevará a un estilo de vida más saludable y le proporcionará la motivación que necesitará para seguir adelante.

## RASTREO DEL PROGRESO

Ahora que ha fijado sus objetivos de ejercicio, es hora de anotarlos y preparar un programa de ejercicio que lo ayude a alcanzarlos. A llevar un diario de acondicionamiento físico, permanecerá motivado y sabrá dónde se encuentra en relación al alcance de sus objetivos. A medida que pase el tiempo, podrá mirar atrás con el orgullo de ver cuán lejos ha llegado. Para su comodidad, hemos incluido hojas de registro de ejercicios en la sección de herramientas de bienestar de nuestro sitio web, www.visionfitness.com.

# GUÍA DE EJERCICIOS

## DURACIÓN DE EJERCICIOS

Una pregunta que se formula comúnmente es: "¿cuánto ejercicio necesito?". Recomendamos seguir las pautas establecidas por el Instituto de Medicina Deportiva de los Estados Unidos (ACSM, por sus siglas en inglés) para realizar una actividad aeróbica saludable.

- Ejercítese de tres a cinco días por semana.
- Realice un calentamiento de cinco a 10 minutos antes de la actividad aeróbica.
- Mantenga su actividad de ejercicio por 30 a 45 minutos.
- Reduzca gradualmente la intensidad de su sesión de ejercicio, luego elongue para realizar el enfriamiento durante los últimos cinco a 10 minutos.

El control de peso es un objetivo importante, participe en su actividad aeróbica al menos 30 minutos por cinco días cada semana.

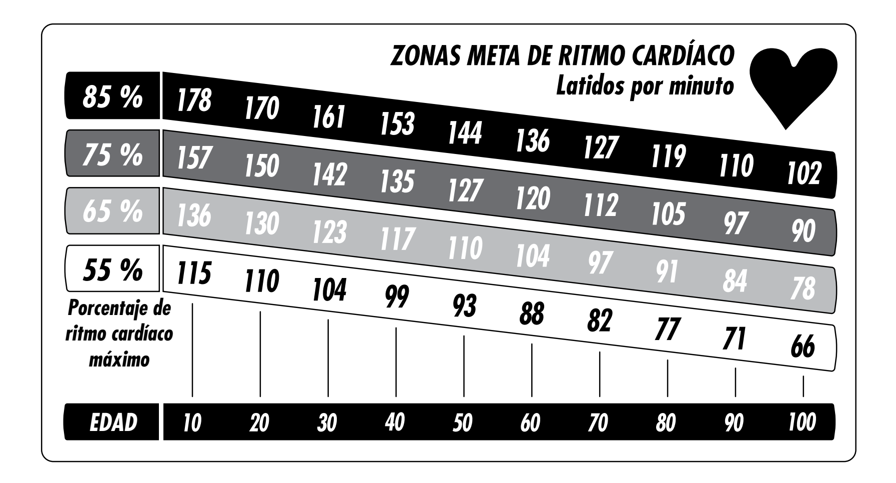
## INTENSIDAD DEL EJERCICIO

La siguiente pregunta que se formula es: "¿qué tan duro necesito ejercitarme?". Para cosechar la mayoría de los beneficios cardiovasculares de cada sesión de ejercicio, es necesario ejercitarse dentro de un rango de intensidad recomendado. Recomendamos monitorear su ritmo cardíaco de ejercicio para medir la intensidad del ejercicio.

## META DE RITMO CARDÍACO

La meta de ritmo cardíaco es un porcentaje de su ritmo cardíaco máximo. La meta de ritmo cardíaco varía para cada persona según la edad, el nivel actual de acondicionamiento y los objetivos personales relacionados con el estado físico. El ritmo cardíaco de ejercicio debe ir desde el 55 % al 85 % de su ritmo cardíaco máximo. Como punto de referencia, utilizamos la fórmula de ritmo cardíaco máximo previsto de (220 menos la edad) para determinar su zona de acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. Utilice la siguiente tabla para determinar su meta de ritmo cardíaco.





**ZONAS META DE RITMO CARDÍACO**
***Latidos por minuto***

| Porcentaje de ritmo cardíaco máximo | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 85 % | 178 | 170 | 161 | 153 | 144 | 136 | 127 | 119 | 110 | 102 |
| 75 % | 157 | 150 | 142 | 135 | 127 | 120 | 112 | 105 | 97 | 90 |
| 65 % | 136 | 130 | 123 | 117 | 110 | 104 | 97 | 91 | 84 | 78 |
| 55 % | 115 | 110 | 104 | 99 | 93 | 88 | 82 | 77 | 71 | 66 |
| EDAD | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |

## EJEMPLO:

Si usted tiene 30 años, su ritmo cardíaco máximo previsto es de 190 según la fórmula (220 menos la edad).

220–30=190

Según la tabla anterior, su zona de acondicionamiento del ritmo cardíaco es de 104 a 161, que es el 55 %–85 % de 190.

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BALANCEADO

Aunque el ejercicio cardiovascular ha sido el método principal de acondicionamiento físico para muchos programas hace varios años, no debería ser el único método. El acondicionamiento basado en la fuerza y el acondicionamiento basado en la flexibilidad se han vuelto más populares a medida que el ejercicio se ha desarrollado. La incorporación del acondicionamiento basado en la fuerza y el acondicionamiento basado en la flexibilidad a su programa de ejercicios actual le aportarán el equilibrio que necesita para mejorar su rendimiento deportivo, reducir la susceptibilidad a lesiones, aumentar el ritmo metabólico, aumentar la densidad ósea y alcanzar sus objetivos más rápido.

## ACONDICIONAMIENTO BASADO EN LA FUERZA

El acondicionamiento basado en la fuerza alguna vez fue conocido como una actividad realizada por hombres jóvenes únicamente. Eso ha cambiado con los avances en la investigación científica sobre acondicionamiento basado en la fuerza durante los últimos 20 años aproximadamente. La investigación ha demostrado que, después de los 30 años, comenzamos a perder masa muscular si no incorporamos el acondicionamiento basado en la fuerza a nuestro programa de ejercicios. Con la reducción en la masa muscular, nuestra capacidad de quemar calorías disminuye, nuestra capacidad física de trabajar se reduce y nuestra susceptibilidad de sufrir lesiones aumenta. La buena noticia es que, con un programa adecuado de acondicionamiento basado en la fuerza, podemos mantener e incluso desarrollar músculos a medida que envejecemos. Un programa de acondicionamiento basado en la fuerza adecuado hará trabajar los grupos musculares de la parte superior e inferior del cuerpo. Ahora existen muchas opciones disponibles para el acondicionamiento basado en la fuerza, incluidos yoga, Pilates, máquinas de pesas, pesas libres, balones de estabilidad o balones medicinales, aparatos de gimnasia para rehabilitación y ejercicios de musculación sin pesas, por mencionar algunos.

Las recomendaciones para un programa mínimo de acondicionamiento basado en la fuerza incluyen:

**FRECUENCIA:** Dos a tres días por semana

**VOLUMEN:** Una a tres series de 8 a 12 repeticiones.

# GARANTÍA LIMITADA DE USO EN EL HOGAR*

VISION FITNESS extiende la siguiente garantía exclusiva limitada, que será aplicable únicamente al uso del dispositivo en el hogar, para fines residenciales y no comerciales únicamente. Cualquier otro uso del dispositivo anulará esta garantía.

Por la presente, VISION FITNESS extiende las siguientes garantías limitadas para los siguientes componentes del dispositivo, por el período de tiempo indicado:

**BASTIDOR: DE POR VIDA** VISION FITNESS ofrece garantía del bastidor contra defectos en la fabricación y los materiales por la vida útil del producto, siempre y cuando el mismo permanezca en posesión del propietario original.

**PARTES ELECTRÓNICAS Y PIEZAS: CINCO AÑOS** VISION FITNESS ofrece garantía de los Componentes electrónicos y todas las Piezas originales contra defectos en la fabricación y los materiales por un período de cinco años desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

**MANO DE OBRA: DOS AÑOS** VISION FITNESS cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo por un período de dos años desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

*Garantía limitada de uso en el hogar válida en Norteamérica únicamente.

## RESARCIMIENTO EXCLUSIVO

El resarcimiento exclusivo para cualquiera de las garantías anteriores será la reparación o la sustitución de piezas defectuosas o el suministro de mano de obra para subsanar cualquier defecto, siempre que la mano de obra se limite a un año. Toda la mano de obra será suministrada por el Vendedor minorista local que vendió el Producto, y el Producto debe estar ubicado dentro del área de servicio del Vendedor minorista. Los productos ubicados fuera del área de servicio del Vendedor minorista no tendrán la cobertura de la garantía de mano de obra.

## EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

La garantía es aplicable únicamente al propietario original y no es transferible. Esta garantía se limita expresamente a la reparación o la sustitución de un bastidor defectuoso, el freno magnético ECB, un componente electrónico o pieza defectuosa y es el único resarcimiento de la garantía. La garantía no cubre el desgaste normal por el uso, el ensamblaje o el mantenimiento inadecuado, la instalación de piezas o accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con el Equipo para ejercitarse en las condiciones en que se lo vendió. La garantía no es aplicable a daños y fallas debidas a accidente, maltrato, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico o negligencia. VISION FITNESS no se responsabiliza por daños incidentales o emergentes. Las piezas y los componentes electrónicos reacondicionados a un estado semejante al nuevo por parte de VISION FITNESS o sus distribuidores a veces pueden suministrarse como piezas de sustitución de garantía y constituyen la satisfacción de los términos de la garantía. Cualquier pieza de sustitución de garantía contará con garantía por el resto del plazo de la garantía original.

VISION FITNESS niega expresamente todas las otras garantías, expresas o implícitas, incluidas, a título enunciativo mas no limitativo, todas las garantías de aptitud para un fin particular o de comerciabilidad. Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de estado a estado.

## REGISTRO DE LA GARANTÍA

El registro de la garantía se debe completar antes de procesar un reclamo de garantía. También puede hacer el registro por medio de nuestro sitio web en **www.visionfitness.com**. Estamos seguros de que disfrutará de su nuevo entrenador Suspension Elliptical™. Gracias por escoger un producto de VISION FITNESS.




S7100HRT

go with confidence™

1600 Landmark Drive • Cottage Grove, WI 53527 USA
P: 800.335.4348 • www.visionfitness.com



REV 1.1